

11 Сентября 2025 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость ь питания
1-4 класс			
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с	29-74
ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	огурцом консер. Тефтели с соусом	81-63
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-1, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-37
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-971, Б-30, Ж-37, У-129, Вит.А-1, Вит.С-12,			130
5-11 класс			
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10/6	Щи из св капусты с	23-30
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2091, К-111, Са-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	71-16
ЭЦ-186, Б-4, Ж-1, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/15	Картофельное пюре, огурец	45-49
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-112, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-57, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-831, Б-29, Ж-36, У-99, Вит.А-2, Вит.С-66,			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/15	Каша манная с маслом	41-33
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	21-93
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/10/6	Щи из св капусты с	20-93
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с	29-74
ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	Тефтели с соусом	81-63
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-1, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-37
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-1644, Б-50, Ж-68, У-208, Вит.А-2, Вит.С-38,			238
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом	27-19
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	Каша манная с маслом	45-12
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	21-93
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	30-76
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10/6	Щи из св капусты с	23-30
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2091, К-111, Са-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	71-16
ЭЦ-186, Б-4, Ж-1, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/15	Картофельное пюре, огурец	45-49
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-112, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-57, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-1738, Б-48, Ж-74, У-220, Вит.А-2, Вит.С-69,			274
60 родительская плата			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	32-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-571, Б-16, Ж-18, У-85, Вит.С-1, Вит.РР-2,			60

Руководитель
Зав. производством

