

30 Сентября 2025 г.

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
1-4 класс			
ЭЦ-275, Б-15, Ж-17, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2271, К-121, Са-39, Mg-12, P-43, Fe-1	.076/50	Тефтели с соусом	77-79
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	37-52
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-140, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с	11-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-610, Б-24, Ж-28, У-68, Вит.А-1, Вит.С-37,			130
5-11 класс			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	8-95
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	35-88
ЭЦ-279, Б-3, Ж-6, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-594, К-97, Са-39, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-35
ЭЦ-500, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3229, K-104, Са-43, Mg-12, P-36, Fe-1	.090/50	Котлета мясная с соусом	73-42
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1110, Б-21, Ж-49, У-125, Вит.А-5, Вит.С-43,			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом	30-55
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	19-84
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	21-62
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/8	Борщ из св. капусты с мясом,	31-73
ЭЦ-275, Б-15, Ж-17, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2271, К-121, Са-39, Mg-12, P-43, Fe-1	.076/50	Тефтели с соусом	77-79
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	37-52
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-140, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с	11-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1310, Б-38, Ж-56, У-164, Вит.А-2, Вит.С-55,			238
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-534, Б-3, Ж-10, У-40, Вит.С-2, Na-540, K-101, Са-154, Mg-18, P-114	.250/14	Каша ячневая с маслом	41-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	19-84
ЭЦ-52, У-20, Вит.А-10000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-742, Са-200, Mg-100, P-100, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	28-68
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Са-33, Mg-10, P-18	0.100	Булочка Сладкая	30-76
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты	8-95
ЭЦ-279, Б-3, Ж-6, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-594, К-97, Са-39, Mg-36, P-107, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	35-88
ЭЦ-500, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3229, K-104, Са-43, Mg-12, P-36, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-35
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.090/50	Котлета мясная с соусом	73-42
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-1995, Б-37, Ж-80, У-258, Вит.А-13005,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			274
60 родительская плата			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом	30-86
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	21-62
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-230, K-94, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-606, Б-15, Ж-11, У-108, Вит.С-1, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав.производством

