

17 Октября 2025 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (м.)	Выход	Наименование блюда	Стоимость в питания
1-4 класс			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Mg-14, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты	11-33
ЭЦ-953, Б-17, Ж-54, У-65, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-1	.060/200	Плов по - узбекски	109-27
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-100, Mg-14, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1156, Б-20, Ж-57, У-108, Вит.А-9, Вит.С-10			130
5-11 класс			
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Ca-40, Mg-28, Fe-1	.250/15/6	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	31-61
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-154, K-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.180	Картофельное пюре	38-46
ЭЦ-418, Б-23, Ж-23, У-29, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-1	.090	Котлета мясная	69-53
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-100, Mg-14, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-933, Б-35, Ж-42, У-104, Вит.А-3, Вит.С-60, Вит.РР-1			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-100, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-72
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-154, K-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.200/15/6	Суп из овощей с цыпленком,	28-06
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Mg-14, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты	11-33
ЭЦ-953, Б-17, Ж-54, У-65, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-1	.060/200	Плов по - узбекски	109-27
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-100, Mg-14, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1869, Б-44, Ж-86, У-197, Вит.А-10, Вит.С-10			238
ОВЗ 5-11 класс завтрак			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Ca-154, K-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	40-97
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-100, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-72
ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, К-100, Ca-100, Mg-14, Fe-1	0,120	Булочка Сладкая	36-91
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, Fe-1	.250/15/6	Суп из овощей с цыпленком,	31-61
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-154, K-146, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.180	Картофельное пюре	38-46
ЭЦ-418, Б-23, Ж-23, У-29, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-1	.090	Котлета мясная	69-53
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-100, Mg-14, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1866, Б-64, Ж-72, У-240, Вит.А-3, Вит.С-10			274
60 родительская плата			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-100, Mg-14, Fe-1	.200/13	Каша ячневая с маслом сливочным	38-51
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-467, Б-11, Ж-10, У-81, Вит.С-1, Na-438, К-100, Mg-14, Fe-1			60

Руководитель

Зав. производством

Искренне
В.И.И.