

21 Октября 2025 г.

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания

1-4 класс

ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, К-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.050/150	Жаркое по-домашнему	96-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-81, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-598, Б-27, Ж-24, У-65, Вит.С-42, Вит.РР-5,			130

5-11 класс

ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	34-56
ЭЦ-232, Б-13, Ж-13, У-16, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na- 52, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.075/50	Биточки мясные с соусом	70-63
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.100	Картофельное пюре	21-37
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, K- 145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.080	Капуста тушеная	13-04
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-682, Б-21, Ж-26, У-91, Вит.А-2, Вит.С-94,			149

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	20-69
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca- 23, Mg-5, P-81, Fe-1	.200/9	Каша ячневая с маслом	31-93
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, P-81, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, K-108, Ca- 23, Mg-5, P-81, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	15-33
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.200/10/5	Борщ из св. капусты с мясом,	29-50
ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.050/150	Жаркое по-домашнему	96-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-81, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-1466, Б-44, Ж-59, У-189, Вит.А-1, Вит.С-61,			238

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	29-53
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca- 23, Mg-5, P-81, Fe-1	.250/14	Каша ячневая с маслом	43-68
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, P-81, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, K-144, Ca- 23, Mg-5, P-81, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-44
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-806, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	34-56
ЭЦ-232, Б-13, Ж-13, У-16, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na- 52, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.075/50	Биточки мясные с соусом	70-63
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.100	Картофельное пюре	21-37
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, K- 145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.080	Капуста тушеная	13-04
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1671, Б-45, Ж-64, У-231, Вит.А-2, Вит.С-97,			274

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca- 23, Mg-5, P-81, Fe-1	.200/9	Каша ячневая с маслом	31-93
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-433, Б-13, Ж-15, У-61, Вит.С-1, Na-494, K- 145, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1			60

Руководитель

*Елена  
Миро*

Зав. производством