

24 Октября 2025 г.

# **Меню Школа № 10**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|
|                                                                                       |       |                    |                   |

## **1-4 класс**

|                                                                        |            |                       |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|------------|
| ЭЦ-1000, Б-18, Ж-57, У-68, Вит.А-8, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-4, Ca-2, P-3 | .063/200   | Плов по - узбекски    | 111-93     |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, Ca-2, P-3         | .200       | Компот из сухофруктов | 6-39       |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20                                                      | 1шт/24гр.  | Печенье "Земляничное" | 8-67       |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6                                                        | .1к/31,25г | Хлеб витаминный       | 3-01       |
| ЭЦ-1250, Б-23, Ж-57, У-125, Вит.А-9, Вит.С-8,                          |            |                       | <b>130</b> |

## **5-11 класс**

|                                                                         |           |                                    |            |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| ЭЦ-153, Б-2, Ж-8, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-2506, Ca-2, P-3 | .250/6    | Рассольник Ленинградский со сметан | 26-36      |
| ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, Ca-2, P-3           | .180/20   | Макаронные изделия отварные с      | 35-16      |
| ЭЦ-401, Б-9, Ж-27, У-7, Вит.С-1, Na-2789, К-17, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1   | .090      | Шницель мясной                     | 77-20      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                          | .200/15   | Чай с сахаром                      | 4-26       |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11                                                        | .2к/62,5г | Хлеб витаминный                    | 6-02       |
| ЭЦ-931, Б-20, Ж-41, У-95, Вит.А-1, Вит.С-20,                            |           |                                    | <b>149</b> |

## **ОВЗ 1-4 класс**

|                                                                         |            |                                    |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1   | .200/10    | Каша пшенная с маслом сливочным    | 34-78      |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-2, Mg-4, P-3          | .200       | Кофейный напиток с молоком         | 12-40      |
| ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3                            | .31,25/12  | Бутерброд с маслом сливочным       | 25-27      |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20                                                       | 1шт/25гр.  | Печенье Кременкульское             | 13-89      |
| ЭЦ-122, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2506, Ca-2, P-3 | .200/6     | Рассольник Ленинградский со сметан | 21-66      |
| ЭЦ-1000, Б-18, Ж-57, У-68, Вит.А-8, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-4, Ca-2, P-3  | .063/200   | Плов по - узбекски                 | 111-93     |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, Ca-2, P-3          | .200       | Компот из сухофруктов              | 6-39       |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20                                                       | 1шт/24гр.  | Печенье "Земляничное"              | 8-67       |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6                                                         | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                    | 3-01       |
| ЭЦ-2023, Б-42, Ж-88, У-229, Вит.А-10, Вит.С-                            |            |                                    | <b>238</b> |

## **ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                         |           |                                    |            |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1 | .250/12   | Каша пшенная с маслом сливочным    | 42-79      |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-2, Mg-4, P-3          | .200      | Кофейный напиток с молоком         | 12-40      |
| ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3                            | .31,25/10 | Бутерброд с маслом сливочным       | 20-69      |
| ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1  | .100      | Гребешок с повидлом                | 20-44      |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, Ca-2, P-3          | 0.200     | Сок Фруктовый 1кор                 | 28-68      |
| ЭЦ-153, Б-2, Ж-8, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-2506, Ca-2, P-3 | .250/6    | Рассольник Ленинградский со сметан | 26-36      |
| ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, Ca-2, P-3           | .180/20   | Макаронные изделия отварные с      | 35-16      |
| ЭЦ-401, Б-9, Ж-27, У-7, Вит.С-1, Na-2789, К-17, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1   | .090      | Шницель мясной                     | 77-20      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                          | .200/15   | Чай с сахаром                      | 4-26       |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11                                                        | .2к/62,5г | Хлеб витаминный                    | 6-02       |
| ЭЦ-1991, Б-43, Ж-74, У-266, Вит.А-13001,                                |           |                                    | <b>274</b> |

## **60 родительская плата**

|                                                                       |           |                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-2, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/9    | Каша пшенная с маслом сливочным | 33-02     |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                        | .200/15   | Чай с сахаром                   | 4-26      |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Ca-2, P-3        | .31,25/15 | Бутерброд с сыром               | 22-72     |
| ЭЦ-515, Б-17, Ж-15, У-78, Вит.С-1, Na-802, К-                         |           |                                 | <b>60</b> |

Руководитель

Зав.производством

