

11 Ноября 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-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	31-53
ЭЦ-278, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.090/50	Шницель мясной с соусом	83-46
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-549, Б-22, Ж-20, У-69, Вит.А-1, Вит.С-31,			130

5-11 класс

ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-27
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами,с	36-27
ЭЦ-432, Б-24, Ж-24, У-30, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.093/30	Котлета мясная с соусом	72-18
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-953, Б-35, Ж-41, У-112, Вит.А-3, Вит.С-37,			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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-100, Mg-14, P-34	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	29-61
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-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-10, P-34	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-104, Б-3, Ж-7, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.200/10/6	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-35
ЭЦ-278, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с	31-53
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.090/50	Шницель мясной с соусом	83-46
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-1227, Б-40, Ж-56, У-139, Вит.А-2, Вит.С-57,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			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 сливочным	29-53
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-100, Mg-14, P-34	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	44-78
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-10, P-34	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-100, Mg-14, P-34	.100	Ватрушка с творогом	37-13
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-27
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами,с	36-27
ЭЦ-432, Б-24, Ж-24, У-30, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-2100, К-80, Са-10, Mg-10, P-34, Fe-1	.093/30	Котлета мясная с соусом	72-18
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-1798, Б-54, Ж-74, У-230, Вит.А-3, Вит.С-40,			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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-100, Mg-14, P-34	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	31-93
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01
ЭЦ-433, Б-13, Ж-15, У-61, Вит.С-1, Na-494, К-			60

Руководитель

Зав.производством

