

17 Ноября 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-55, Б-1, Ж-5, У-2, Вит.А-338, Вит.С-3, На-224, К-145, Ма-14, Р-8, Fe-1	.035	Икра кабачковая	12-85
ЭЦ-585, Б-24, Ж-31, У-52, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, Ма-14, Р-8, Fe-1	.064/150	Плов по - узбекски	107-75
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01

5-11 класс

ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Ма-14, Р-8, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	39-78
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2506, Ма-14, Р-8, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с	35-34
ЭЦ-371, Б-21, Ж-21, У-26, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Ма-14, Р-8, Fe-1	.080	Котлета мясная	61-47
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-965, Б-34, Ж-35, У-131, Вит.А-3, Вит.С-24,			149

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-145, Ма-14, Р-8, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Ма-14, Р-8, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Ма-14, Р-8, Fe-1	.200/10/9	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	35-35
ЭЦ-55, Б-1, Ж-5, У-2, Вит.А-338, Вит.С-3, На-224, К-145, Ма-14, Р-8, Fe-1	.035	Икра кабачковая	12-85
ЭЦ-585, Б-24, Ж-31, У-52, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, Ма-14, Р-8, Fe-1	.064/150	Плов по - узбекски	107-75
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1447, Б-46, Ж-60, У-181, Вит.А-346, Вит.С-			238

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-181, Ма-14, Р-8, Fe-1	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	36-05
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Ма-14, Р-8, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, Ма-14, Р-8, Fe-1	0.200	Сок Фруктовый	28-68
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, На-257, К-144, Са-144, Ма-14, Р-8, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-44
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Ма-14, Р-8, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	39-78
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2506, Ма-14, Р-8, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с	35-34
ЭЦ-371, Б-21, Ж-21, У-26, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Ма-14, Р-8, Fe-1	.080	Котлета мясная	61-47
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-60, Са-208, Mg-16, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-2008, Б-60, Ж-62, У-307, Вит.А-13003,			274

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-145, Ма-14, Р-8, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-41
ЭЦ-118, Б-3, Ж-1, У-23, На-188, К-43, Са-8, Mg-6, Р-8, Fe-1	.040	Булка формовая	2-51
ЭЦ-558, Б-13, Ж-11, У-98, Вит.С-1, На-626, К-			60

Руководитель

Зав.производством

