

09 Декабря 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-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2222, K-146, Ca-120	.080/50	Тефтели с соусом	82-18
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-146, Ca-120	.180	Картофельное пюре	32-41
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-624, Б-25, Ж-29, У-68, Вит.А-1, Вит.С-37,			130

5-11 класс

ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-2222, K-146, Ca-120	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	31-98
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2222, K-146, Ca-120	.070/50	Тефтели с соусом	71-91
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-120	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-781, Б-29, Ж-31, У-101, Вит.А-2, Вит.С-17,			149

ОВЗ 1-4 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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-120	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
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-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-2222, K-146, Ca-120	.200/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	29-43
ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2222, K-146, Ca-120	.080/50	Тефтели с соусом	82-18
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-146, Ca-120	.180	Картофельное пюре	32-41
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1323, Б-44, Ж-63, У-147, Вит.А-2, Вит.С-47,			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-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-120	.250/13	Каша ячневая с маслом сливочным	42-12
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
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-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-120	.100	Ватрушка с творогом	37-13
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-2222, K-146, Ca-120	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	31-98
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2222, K-146, Ca-120	.070/50	Тефтели с соусом	71-91
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-120	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1636, Б-50, Ж-67, У-211, Вит.А-2, Вит.С-19,			274

60 родительская плата

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-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, K-145, Ca-120	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-94, Б-3, Ж-1, У-19, Na-151, K-35, Ca-6, Mg-4, P-24	.032	Булка формовая	2-12
ЭЦ-500, Б-15, Ж-16, У-74, Вит.С-1, Na-645, K-			60

Руководитель

Зав.производством