

19 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-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-100, Mg-10, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	24-42
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-10, Fe-1	.060/60	Гуляш из свинины	89-77
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	12-80
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-853, Б-19, Ж-40, У-73, Вит.В1-1, Вит.В2-1,			130

5-11 класс

ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Mg-10, Fe-1	.250/15	Суп картоф. с крупой, рыбой	23-54
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, Mg-10, Fe-1	.180	Картофельное пюре	32-31
ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-66, Са-5, Mg-10, Fe-1	.055/55	Гуляш из свинины	82-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-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-856, Б-20, Ж-42, У-68, Вит.А-1, Вит.С-51,			149

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-100, Mg-10, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-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, Mg-10, Fe-1	.31,25/18	Бутерброд с сыром	27-22
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-41
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Mg-10, Fe-1	.200/17	Суп картоф. с крупой, рыбой	23-29
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-100, Mg-10, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	24-42
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-10, Fe-1	.060/60	Гуляш из свинины	89-77
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	12-80
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1567, Б-41, Ж-60, У-181, Вит.А-1, Вит.В1-1,			238

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-100, Mg-10, Fe-1	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	39-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-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, Mg-10, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-517, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, Р-8, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	52-42
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Mg-10, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с крупой, рыбой	23-54
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, Mg-10, Fe-1	.180	Картофельное пюре	32-31
ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-66, Са-5, Mg-10, Fe-1	.055/55	Гуляш из свинины	82-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-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-1951, Б-42, Ж-94, У-205, Вит.А-1, Вит.С-53,			274

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-100, Mg-10, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-10, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-110, Б-3, Ж-1, У-22, Na-174, К-40, Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1	.037	Булка формовая	2-41
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-579, Б-15, Ж-13, У-99, Вит.С-2, Na-637, К-100, Mg-10, Fe-1			60

Руководитель

Зав. производством

