

29 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-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, К-60, Са-20, Mg-10, P-10, Fe-1	.060	Салат из свежей капусты	6-18
ЭЦ-216, Б-5, Ж-5, У-37, Вит.РР-1, Na-2034, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	17-75
ЭЦ-478, Б-21, Ж-33, У-8, Вит.С-2, Na-2106, К-50, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.090	Шницель рубленый	96-67
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-876, Б-29, Ж-40, У-85, Вит.А-1, Вит.С-12,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			130
5-11 класс			
ЭЦ-40, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-75, К-75, Са-25, ЭЦ-1000, Б-18, Ж-58, У-64, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-2034, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.075	Салат из свежей капусты	7-59
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.060/180	Плов по - узбекски	105-41
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-1291, Б-28, Ж-66, У-108, Вит.А-6, Вит.С-16,	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.200/7	Каша ячневая с маслом	27-46
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.200	Кофейный напиток с	12-40
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	20-69
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Печенье Мишка Яки	23-16
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, К-60, Са-20, Mg-10, P-10, Fe-1	.200/15/6	Щи из св капусты с	24-29
ЭЦ-216, Б-5, Ж-5, У-37, Вит.РР-1, Na-2034, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.060	Салат из свежей капусты	6-18
ЭЦ-478, Б-21, Ж-33, У-8, Вит.С-2, Na-2106, К-50, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.150	Макаронные изделия	17-75
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.090	Шницель рубленый	96-67
ЭЦ-1649, Б-48, Ж-75, У-178, Вит.А-2, Вит.С-38,	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			238
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.250/12	Каша ячневая с маслом	40-38
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.200	Кофейный напиток с	12-40
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	20-69
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Печенье Мишка Яки	23-16
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, ЭЦ-40, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-75, К-75, Са-25, ЭЦ-1000, Б-18, Ж-58, У-64, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-2034, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св капусты с	28-37
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.075	Салат из свежей капусты	7-59
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.060/180	Плов по - узбекски	105-41
ЭЦ-2168, Б-50, Ж-107, У-213, Вит.А-7, Вит.С-	.200/15	Чай с сахаром	3-71
	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			274

Руководитель
Зав.производством

