

12 Января 2026 г.

**Меню Школа № 10**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоймость питания |
|--|-------|--------------------|-------------------|
|--|-------|--------------------|-------------------|

**1-4 класс**

|   |            |  |       |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, На-1369, К-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5                    | .180/24    | <b>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консерв.</b> | 33-66 |
| ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, K-110, Ca-46, Mg-13, P-38, Fe-1              | .095/50    | <b>Котлета мясная с соусом</b>                       | 94-02 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4  | .200       | <b>Напиток Витошка</b>                               | 12    |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6   | .1к/31,25г | <b>Хлеб витаминный</b>                               | 3-32  |
| ЭЦ-989, Б-23, Ж-50, У-88, Вит.А-1, Вит.С-32, Вит.РР-5, Na-4777, K-416, Ca-77, Mg-173, P-279, Fe-6 |            |  | 143   |

**5-11 класс**

|  |            |  |       |
|--|------------|--|-------|
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, K-310, Ca-50, Mg-21, P-51, Fe-1       | .250/10/10 | <b>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</b> | 31-04 |
| ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, K-110, Ca-46, Mg-13, P-38, Fe-1               | .095/50    | <b>Котлета мясная с соусом</b>             | 94-02 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1                          | .180       | <b>Макаронные изделия отварные</b>         | 21-30 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4   | .200       | <b>Напиток Витошка</b>                     | 12    |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11   | .2к/62,5г  | <b>Хлеб витаминный</b>                     | 6-64  |
| ЭЦ-1034, Б-27, Ж-49, У-96, Вит.А-2, Вит.С-62, Вит.РР-6, Na-6568, K-499, Ca-132, Mg-45, P-150, Fe-3 |            |  | 165   |

**OB3 1-4 класс**

|   |            |  |       |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91                                  | .200/10    | <b>Каша яичневая с маслом сливочным</b>              | 32-82 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90                                    | .200       | <b>Кофеинный напиток с молоком</b>                   | 12-40 |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1                                      | .31,25/18/ | <b>Бутерброд с сыром и маслом сл.</b>                | 44-64 |
| ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, K-248, Ca-40, Mg-17, P-41, Fe-1           | .200/10/10 | <b>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</b>           | 29-14 |
| ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5                        | .180/24    | <b>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консерв.</b> | 33-66 |
| ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, K-110, Ca-46, Mg-13, P-38, Fe-1                  | .095/50    | <b>Котлета мясная с соусом</b>                       | 94-02 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4  | .200       | <b>Напиток Витошка</b>                               | 12    |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6   | .1к/31,25г | <b>Хлеб витаминный</b>                               | 3-32  |
| ЭЦ-1687, Б-47, Ж-79, У-174, Вит.А-2, Вит.С-58, Вит.РР-6, Na-6203, K-1015, Ca-568, Mg-234, P-635, Fe-8 |            |  | 262   |

**OB3 5-11 класс**

|   |            |  |       |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114                               | .250/15    | <b>Каша яичневая с маслом сливочным</b>    | 45-44 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90                                  | .200       | <b>Кофеинный напиток с молоком</b>         | 12-40 |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1                                    | .31,25/25/ | <b>Бутерброд с сыром и маслом сл.</b>      | 62-58 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20   | 1шт        | <b>Печенье "Школьная шпаргалка"</b>        | 16-58 |
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, K-310, Ca-50, Mg-21, P-51, Fe-1        | .250/10/10 | <b>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</b> | 31-04 |
| ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, K-110, Ca-46, Mg-13, P-38, Fe-1                | .095/50    | <b>Котлета мясная с соусом</b>             | 94-02 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1                           | .180       | <b>Макаронные изделия отварные</b>         | 21-30 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4  | .200       | <b>Напиток Витошка</b>                     | 12    |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11  | .2к/62,5г  | <b>Хлеб витаминный</b>                     | 6-64  |
| ЭЦ-1776, Б-51, Ж-72, У-205, Вит.А-2, Вит.С-65, Вит.РР-6, Na-7528, K-886, Ca-614, Mg-93, P-488, Fe-4 |            |  | 302   |

**60 родительская плата**

|  |           |   |       |
|--|-----------|---|-------|
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91         | .200/10   | <b>Каша яичневая с маслом сливочным</b> | 32-82 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1                               | .200/15   | <b>Чай с сахаром</b>                    | 3-71  |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1             | .31,25/16 | <b>Бутерброд с сыром</b>                | 23-47 |
| ЭЦ-507, Б-15, Ж-16, У-74, Вит.С-1, Na-802, K-230, Ca-336, Mg-34, P-233, Fe-2 |           |   | 60    |

Руководитель

Зав.производством