

12 Января 2026 г.

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/24	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	33-66
ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, К-110, Са-46, Mg-13, P-38, Fe-1	.095/50	Котлета мясная с соусом	94-02
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-989, Б-23, Ж-50, У-88, Вит.А-1, Вит.С-32, Вит.РР-5, Na-4777, К-416, Са-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, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-04
ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, К-110, Са-46, Mg-13, P-38, Fe-1	.095/50	Котлета мясная с соусом	94-02
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	21-30
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1034, Б-27, Ж-49, У-96, Вит.А-2, Вит.С-62, Вит.РР-6, Na-6568, К-499, Са-132, Mg-45, P-150, Fe-3			165

ОВЗ 1-4 класс

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

ОВЗ 5-11 класс

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

60 родительская плата

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

Руководитель

Зав. производством