

13 Января 2026 г.

**Меню Школа № 10**

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг) микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<b>1-4 класс</b>			
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, K-97, Ca-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34-70
ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2838, K-151, Ca-49, Mg-15, P-54	.095/50	Тефтели с соусом	98-59
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-760, Б-28, Ж-28, У-102, Вит.А-2, Вит.С-			143
<b>5-11 класс</b>			
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, K-742, Ca-96, Mg-66, P-127	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	43-82
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-127, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш	89-66
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1145, Б-26, Ж-53, У-110, Вит.А-11,			165
<b>ОВЗ 1-4 класс</b>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/7	Каша пшенная с маслом	29-79
ЭЦ-66, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12
ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, K-594, Ca-77, Mg-53, P-102	.200/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	39-08
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, K-97, Ca-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34-70
ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2838, K-151, Ca-49, Mg-15, P-54	.095/50	Тефтели с соусом	98-59
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1574, Б-50, Ж-60, У-211, Вит.А-9, Вит.С-			262
<b>ОВЗ 5-11 класс</b>			
ЭЦ-107, Б-9, У-26, Вит.РР-1, K-46, Ca-4, Mg-3, P-5	.31,25/30	Бутерброд с джемом и маслом	44-77
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-153, Mg-18, P-113	.250/7	Каша пшенная с маслом	34-42
ЭЦ-66, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	28-68
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, K-742, Ca-96, Mg-66, P-127	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	43-82
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-127, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш	89-66
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1913, Б-44, Ж-66, У-255, Вит.А-13011,			302
<b>60 родительская плата</b>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/10	Каша пшенная с маслом	33-85
ЭЦ-67, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-494, Б-14, Ж-9, У-89, Вит.С-1, Na-438,			60

Руководитель

Зав. производством

