

13 Января 2026 г.

## Меню Школа № 10

эн. 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, На-2506, К-97, Са-40, Мг-15, Р-72, Фе-1, ЭЦ-344, Б-19, Ж-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, На-2838, К-151, Са-49, Мг-15, Р-54, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34-70
ЭЦ-760, Б-28, Ж-28, У-102, Вит.А-2, Вит.С-	.095/50	Тефтели с соусом	98-59
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, На-775, К-742, Са-96, Мг-66, Р-127, ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-44, Вит.С-4, На-3, К-72, Са-5, Мг-5, Р-13, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Фе-1, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-9, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-1145, Б-26, Ж-53, У-110, Вит.А-11,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			143
<b>5-11 класс</b>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3, ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-90, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Фе-1, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, На-620, К-594, Са-77, Мг-53, Р-102, ЭЦ-266, Б-7, Ж-8, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2506, К-97, Са-40, Мг-15, Р-72, Фе-1, ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, На-2838, К-151, Са-49, Мг-15, Р-54, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	43-82
ЭЦ-1574, Б-50, Ж-60, У-211, Вит.А-9, Вит.С-	.060/60	Гуляши	89-66
ЭЦ-107, Б-1, У-20, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Мг-3, Р-5, ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-153, Мг-18, Р-113, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Фе-1, ЭЦ-92, Вит.А-1300, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Мг-100, Р-180, Фе-2, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, На-775, К-742, Са-96, Мг-66, Р-127, ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-44, Вит.С-4, На-3, К-72, Са-5, Мг-5, Р-13, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Фе-1, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-9, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34-70
ЭЦ-1913, Б-44, Ж-66, У-255, Вит.А-13011, ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-90, ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Фе-1, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.095/50	Тефтели с соусом	98-59
ЭЦ-494, Б-14, Ж-9, У-89, Вит.С-1, На-438,	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			165
<b>ОВЗ 1-4 класс</b>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3, ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-90, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Фе-1, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, На-620, К-594, Са-77, Мг-53, Р-102, ЭЦ-266, Б-7, Ж-8, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2506, К-97, Са-40, Мг-15, Р-72, Фе-1, ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, На-2838, К-151, Са-49, Мг-15, Р-54, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-1574, Б-50, Ж-60, У-211, Вит.А-9, Вит.С-	.200/7	Каша пшеничная с маслом	29-79
	.200	Чай с молоком	10-01
1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12	
.200/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	39-08	
	.180/25	Макаронные изделия отварные с	34-70
	.095/50	Тефтели с соусом	98-59
	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			262
<b>ОВЗ 5-11 класс</b>			
ЭЦ-107, Б-1, У-20, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Мг-3, Р-5, ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-153, Мг-18, Р-113, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Фе-1, ЭЦ-92, Вит.А-1300, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Мг-100, Р-180, Фе-2, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, На-775, К-742, Са-96, Мг-66, Р-127, ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-44, Вит.С-4, На-3, К-72, Са-5, Мг-5, Р-13, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Фе-1, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-9, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Фе-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.31,25/30	Бутерброд с джемом и маслом	44-77
ЭЦ-1574, Б-50, Ж-60, У-211, Вит.А-9, Вит.С-	.250/7	Каша пшеничная с маслом	34-42
	.200	Чай с молоком	10-01
	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12	
.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	43-82	
	.060/60	Гуляши	89-66
	.180	Рис припущеный с овощами	21-81
	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			302
<b>60 родительская плата</b>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-90, ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Фе-1, ЭЦ-119, Б-4, У-24, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10	Каша пшеничная с маслом	33-85
	.200/15	Чай с сахаром	3-71
1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12	
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			60

Руководитель

Зав. производством

