

16 Января 2026 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-511, Б-29, Ж-26, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-7, Na-62, К-145, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.060/200	Жаркое по-домашнему	114-04
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	Печенье Кременкульское	13-64
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-672, Б-33, Ж-26, У-73, Вит.С-78, Вит.РР-11,			143

5-11 класс

ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1209, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.250/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом	28-90
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.150	Картофельное пюре	28-14
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.050	Капуста тушеная	8-61
ЭЦ-530, Б-11, Ж-38, У-4, Вит.С-6, Na-1400, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.060/25	Поджарка из свинины	92-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1005, Б-23, Ж-55, У-74, Вит.А-1, Вит.С-82,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-5, P-8, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Ca-2, P-3	.31,25/16	Бутерброд с маслом сливочным	30-85
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-12
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-1209, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.200/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом	26-20
ЭЦ-511, Б-29, Ж-26, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-7, Na-62, К-145, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.060/200	Жаркое по-домашнему	114-04
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	Печенье Кременкульское	13-64
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1453, Б-53, Ж-57, У-177, Вит.А-1, Вит.С-93,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	44-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-5, P-8, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Ca-2, P-3	.31,25/20	Бутерброд с маслом сливочным	38-68
ЭЦ-286, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-311, К-100, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.120	Ватрушка с творогом	43-49
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1209, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.250/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом	28-90
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.150	Картофельное пюре	28-14
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.050	Капуста тушеная	8-61
ЭЦ-530, Б-11, Ж-38, У-4, Вит.С-6, Na-1400, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.060/25	Поджарка из свинины	92-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1870, Б-43, Ж-89, У-194, Вит.А-1, Вит.С-85,			302

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	26-70
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-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, Ca-208, Mg-16, Na-10, К-114, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-59
ЭЦ-507, Б-15, Ж-16, У-74, Вит.С-1, Na-802, К-181, Ca-28, Mg-5, P-8, Fe-1			60

Руководитель

Зав.производством

