

26 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-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	10-32
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	33-76
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, K-40, Ca-14, Mg-3, P-18	.090	Шницель рыбный натуральный	79-81
ЭЦ-128, У-33, Na-24, K-33, Ca-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200	Компот из изюма	15-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-644, Б-24, Ж-26, У-81, Вит.А-1, Вит.С-48,			143
5-11 класс			
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	10-32
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-16, Mg-11, P-53, Fe-1	.180	Каши гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-703, Б-10, Ж-40, У-7, Вит.С-3, Na-4, K-100, Ca-6, Mg-7, P-19	.070/70	Гуляш из птицы	103-77
ЭЦ-57, 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/28гр.	Вафли "Гуливер"	24-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1294, Б-33, Ж-59, У-111, Вит.А-1, Вит.С-20,			165
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каши манная с маслом сливочным	34-34
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-140, Ca-16, Mg-10, P-64, Fe-1	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, K-110, Ca-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	21-30
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл.,	47-64
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	10-32
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	33-76
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, K-40, Ca-14, Mg-3, P-18	.090	Шницель рыбный натуральный	79-81
ЭЦ-128, У-33, Na-24, K-33, Ca-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200	Компот из изюма	15-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1663, Б-50, Ж-63, У-230, Вит.А-10, Вит.С-			262
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/13	Каши манная с маслом сливочным	43-62
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-140, Ca-16, Mg-10, P-64, Fe-1	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, K-110, Ca-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Булочка Сладкая	30-02
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл.,	47-64
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	10-32
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Каши гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, K-40, Ca-14, Mg-3, P-18	.070/70	Гуляш из птицы	103-77
ЭЦ-128, У-33, Na-24, K-33, Ca-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	1шт/28гр.	Вафли "Гуливер"	24-19
ЭЦ-2284, Б-60, Ж-95, У-250, Вит.А-10, Вит.С-	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1			302
60 родительская плата			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каши манная с маслом сливочным	34-34
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.095	Булочка Дорожная	13-69
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-845, Б-18, Ж-29, У-130, Вит.С-2, Вит.РР-2,	.030	Булка формовая	1-96
			60

Руководитель
Зав. производством
