

16 Февраля 2026 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
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	.180/23	<i>Макаронные изделия отварные с зел. горошком консерв.</i>	37-87
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-72, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/60	<i>Гуляши из свинины</i>	89-81
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-819, Б-19, Ж-40, У-64, Вит.С-34, Вит.РР-5,			143
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, K-346, Ca-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	25-15
ЭЦ-280, 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	.180/20	<i>Рис припущеный с овоцами с огурц.конс.</i>	30-12
ЭЦ-359, Б-21, Ж-26, У-10, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-258, K-90, Ca-18, Mg-8, P-41, Fe-1	.090	<i>Зразв -Верх-Исетские-</i>	99-28
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-913, Б-33, Ж-46, У-92, Вит.А-3, Вит.С-35,			165
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.209/12	<i>Каша ячневая с маслом</i>	45-18
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-40
ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, K-100, Ca-20, Ma-12, P-76, Fe-1	.0120	<i>Булочка Сластена</i>	35-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, K-277, Ca-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/10/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	22-59
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	.180/23	<i>Макаронные изделия отварные с зел. горошком консерв.</i>	37-87
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-72, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/60	<i>Гуляши из свинины</i>	89-81
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1725, Б-45, Ж-74, У-187, Вит.А-1, Вит.С-			262
ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, K-302, Ca-252, Mg-29, P-188	.250/15	<i>Каша ячневая с маслом</i>	56-24
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-40
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/70гр.	<i>Блинчики с вишней</i>	35-16
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
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	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	29-88
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, K-346, Ca-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	25-15
ЭЦ-280, 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	.180/20	<i>Рис припущеный с овоцами с огурц.конс.</i>	30-12
ЭЦ-359, Б-21, Ж-26, У-10, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-258, K-90, Ca-18, Mg-8, P-41, Fe-1	.090	<i>Зразв -Верх-Исетские-</i>	99-28
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-1674, Б-52, Ж-68, У-215, Вит.А-13003,			302

Руководитель Лукрея -Зав. производством Григорий