

18 Февраля 2026 г.

Меню Школа № 10

эн. пен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания

1-4 класс

ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-50, Ca-72, Mg-12, P-54	.100/5	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	114-90
ЭЦ-263, Б-4, Ж-7, У-44, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-656, K-92, Ca-18, Mg-34, P-101, Fe-1	.170	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-39
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-726, Б-27, Ж-30, У-86, Вит.А-3, Вит.С-4,			143

5-11 класс

ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/15/10	<i>Борщ из св. капусты с мясом,</i>	32-23
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	19-69
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, K-159, Ca-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	103-37
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-974, Б-34, Ж-38, У-125, Вит.А-3, Вит.С-29,			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	<i>Каша манная с маслом</i>	34-47
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-438, Б-5, Ж-20, У-64, Вит.РР-1, Na-53, K-105, Ca-20, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	<i>Песочная Турбинка</i>	41-43
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	<i>Булка формовая</i>	3-26
ЭЦ-102, Б-6, Ж-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, K-285, Ca-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/15/6	<i>Борщ из св. капусты с мясом,</i>	27-44
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-50, Ca-72, Mg-12, P-54	.100/5	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	114-90
ЭЦ-263, Б-4, Ж-7, У-44, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-656, K-92, Ca-18, Mg-34, P-101, Fe-1	.170	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-39
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1855, Б-50, Ж-73, У-251, Вит.А-4, Вит.С-23,			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	.250/14	<i>Каша манная с маслом</i>	56-88
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-550, Б-7, Ж-24, У-76, Вит.РР-1, Na-53, K-126, Ca-24, Mg-13, P-72, Fe-1	.120	<i>Песочная Турбинка</i>	49-72
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	14-74
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	<i>Булка формовая</i>	3-26
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/15/10	<i>Борщ из св. капусты с мясом,</i>	32-23
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	19-69
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, K-159, Ca-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	103-37
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-2268, Б-61, Ж-82, У-321, Вит.А-3, Вит.С-32,			302

Руководитель

Зав. производством

