

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»



МЕНЮ на 17.09.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
Сыр порционно	10	37,50	2,78	2,84	0,00
Каша манная молочная с маслом	205	201,00	8,50	6,80	32,91
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	15	38,85	1,28	0,5	6,4
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Икра кабачковая	70	45,90	0,00	3,50	3,50
Суп картофельный с горбушей и рисом	250	130,40	8,90	5,50	18,10
Запеканка картофельная с мясом	263	430,00	30,00	15,30	44,20
Напиток яблочно-апельсиновый	200	11,00	0,05	0,00	15,00
Хлеб пшеничный	25	62,5	1,88	0,25	12,5
Хлеб ржаной	15	38,85	1,28	0,5	6,4
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	29	1,3	2,5	2,8
Манник на сметане	102	279,9	5,9	9,3	41,6

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
Капша манная молочная с маслом	205	201,00	8,50	6,80	32,91
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	50	123	4	1,45	26
Хлеб ржаной	30	75,2	2,56	0,21	12,8
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Икра кабачковая	70	45,90	0,00	3,50	3,50
Суп картофельный с горбушей и рисом	250	130,40	8,90	5,50	18,10
Запеканка картофельная с мясом	263	430,00	30,00	15,30	44,20
Напиток яблочно-апельсиновый	200	11,00	0,05	0,00	15,00
Хлеб пшеничный	50	125,00	3,75	0,5	25,00
Хлеб ржаной	30	75,2	2,56	0,21	12,8
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	29	1,3	2,5	2,8
Манник на сметане	102	279,9	5,9	9,3	41,6