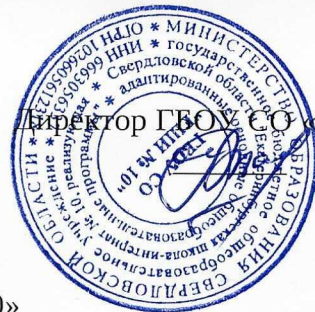




Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»
М.Д.Бузань

МЕНЮ на 30.09.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	2,5	11
Омлет натуральный с маслом	110	203,00	9,78	11,90	8,18
Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	80	105,00	2,70	5,30	12,06
Суп пюре из разных овощей	250	117,00	3,95	6,94	14,93
Гуляш из говядины	100	152,00	13,90	7,50	8,00
Макаронные изделия отварные	150	197,00	3,50	4,10	33,50
Компот из с/ф	200	129,00	1,10	0,00	30,90
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Шаньга с творогом	80	208,00	11,12	3,68	32,8
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками Нежность	80	87,00	0,77	4,00	13,80
Курица по-французски	250	320,56	39,7	18,3	12,3
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Снежок	180	117,80	5,04	3,20	6,48

МЕИЮ на 30.09.2025

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	2,5	11
Омлет натуральный с маслом	110	203,00	9,78	11,90	8,18
Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,80	17,80
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	131,25	10,90	26,60	8,83
Суп пюре из разных овощей	300	140,40	4,74	8,32	17,92
Гуляш из говядины	100	152,00	13,90	7,50	8,00
Макаронные изделия отварные	150	197,00	3,50	4,10	33,50
Компот из с/ф	200	129,00	1,10	0,00	30,90
Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,80	17,80
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Шаньга с творогом	80	208,00	11,12	3,68	32,8
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками Нежность	80	87,00	0,77	4,00	13,80
Курица по-французски	250	320,56	39,7	18,3	12,3
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,80	17,80
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Снежок	180	117,80	5,04	3,20	6,48