



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

МЕНЮ на 01.10.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционнно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
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
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат овощной с зеленым горошком	100	153,76	2,41	16,19	10,8
Суп картофельный с сайрой	300	180,48	10,68	6,6	21,72
Котлеты рубленные из курицы	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	7,12	15,95
Компот из груши	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Манник с какао	100	298,2	6,1	12	43,2
УЖИН					
Салат из свежей капусты с огурцом	100	110,00	1,75	6,38	7,12
Макароны отварные с овощами	150	152,00	3,7	3,9	31,4
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Компот из яблок	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98



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

МЕНЮ на 01.10.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
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
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат овощной с зеленым горошком	80	123,00	1,93	12,95	8,66
Суп картофельный с сайрой	250	150,4	8,9	5,5	18,1
Котлеты рубленые из курицы	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	7,12	15,95
Компот из груши	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Манник с какао	100	298,2	6,1	12	43,2
УЖИН					
Салат из свежей капусты с огурцом	80	88,00	1,4	5,1	8,9
Макароны отварные с овощами	150	152,00	3,7	3,9	31,4
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Компот из яблок	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98