



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

МЕНЮ на 02.10.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	150	77,7	2,8	2,5	11
Пудинг из творога с повидлом	225	244,00	12,12	11,7	41,85
Какао с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Рассольник «По-ленинградски» со сметаной	300	156,24	3,84	7,8	18,96
Горбуша тушеная в томате с овощами	150	253,00	19,00	9,8	12,85
Рис рассыпчатый	150	169,5	3,6	0,7	37,3
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
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 сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Пирожок с луком зеленым и яйцом	80	204,56	6,48	8,24	26,4
УЖИН					
Салат Кукуруза с яйцом	80	114,4	14,06	1,3	19,78
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38

Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 02.10.2025
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»



Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	150	77,7	2,8	2,5	11
Пудинг из творога с повидлом	225	244,00	12,12	11,7	41,85
Какао с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Рассольник «По-ленинградски» со сметаной	250	130,2	3,2	6,5	15,8
Горбуша тушеная в томате с овощами	150	253,00	19,00	9,8	12,85
Рис рассыпчатый	150	169,5	3,6	0,7	37,3
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
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 сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
Пирожок с луком зеленым и яйцом	80	204,56	6,48	8,24	26,4
УЖИН					
Салат Кукуруза с яйцом	80	114,4	14,06	1,3	19,78
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38