

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

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 ячневая молочная с маслом	205	197,00	6,1	7,4	30,30
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Чай с сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	100	100,13	0,51	1,02	2,36
Суп молочный с вермишелью	300	145,2	8,4	9,48	29,64
Жаркое по-домашнему	325	401,00	18,8	15,8	33,00
Напиток Витошка	200	74,6	0,00	0,00	19,2
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Пряники	80	226,4	3,00	4,72	45,00



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 03.10.2025

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	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша ячневая молочная с маслом	205	197,00	6,1	7,4	30,30
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Чай с сахаром	200	41,10	0,02	0,00	10,60
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	80	80,1	0,41	0,8	1,9
Суп молочный с вермишелью	250	121,00	7,00	7,9	24,7
Жаркое по-домашнему	325	401,00	18,8	15,8	33,00
Напиток Витошка	200	74,6	0,00	0,00	19,2
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Пряники	80	226,4	3,00	4,72	45,00