

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Директор ГБОУ СО
(недельник)
«ПИ №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 порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша рисовая молочная с маслом	200	135,00	3,26	5,12	25,68
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 «Витаминный»	80	117,2	1,08	9,58	5,82
Суп картофельный с горбушей	250	86,9	7,8	2,56	9,5
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Кисель «Витoшка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16
Молоко кипяченoе	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свеклы с сыром	100	123,00	7,1	8,3	6,3
Курица тушеная в красном соусе	100	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
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 «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 06.10.2025 (понедельник)

по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №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 порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша рисовая молочная с маслом	200	135,00	3,26	5,12	25,68
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 «Витаминный»	100	146,5	1,35	11,98	7,28
Суп картофельный с горбушей	300	104,28	9,36	3,08	11,4
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свеклы с сыром	100	123,00	7,1	8,3	6,3
Курица тушеная в красном соусе	100	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
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