



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань**МЕНЮ на 07.10.2025 (вторник)**

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
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	148,3	17,8	17,2	42,00
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					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Суп «Крестьянский» с пшеном	250	104,2	7,6	5,5	11,76
Фрикассе из курицы	100	141,00	6,2	5,4	17,2
Макаронные изделия отварные	150	197,00	3,5	4,1	33,5
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					
Ватрушка со сметаной	100	328,3	4,7	14,6	44,5
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с курагой	100	93,6	2,8	3,8	12,7
Тефтели мясные с соусом	100	247,20	10,7	16,7	13,4
Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,5	4,1	25,7
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48

Директор ГБОУ

М.Д.Бузань

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №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
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	148,3	17,8	17,2	42,00
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					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Суп «Крестьянский» с пшеном	300	125,04	9,12	6,6	20,64
Фрикассе из курицы	100	141,00	6,2	5,4	17,2
Макаронные изделия отварные	150	197,00	3,5	4,1	33,5
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					
Ватрушка со сметаной	100	328,3	4,7	14,6	44,5
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с курагой	100	93,6	2,8	3,8	12,7
Тефтели мясные с соусом	100	247,20	10,7	16,7	13,4
Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,5	4,1	25,7
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48