



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 08.10.2025 (среда)
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 пшениная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
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	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свежей капусты с кукурузой	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп-лапша с курицей	250	156,75	10,5	8,1	11,00
Котлета рыбная	100	183,00	14,7	9,3	6,00
Картофельное пюре	150	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из сухофруктов	200	111,00	0,00	0,00	43,00
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Рулет творожный с изюмом	100	213,7	9,7	7,2	27,8
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Бодрость»	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Кнели из курицы	100	117,6	17,4	3,2	4,7
Рагу овощное	170	84,32	1,53	5,3	8,5
Компот из кураги и яблок	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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 08.10.2025 (среда)
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 порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшенинная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
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	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свежей капусты с кукурузой	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп-лапша с курицей	300	188,1	12,6	9,72	13,2
Котлета рыбная	100	183,00	14,7	9,3	6,00
Картофельное пюре	180	189,9	3,6	6,66	27,36
Компот из сухофруктов	200	111,00	0,00	0,00	43,00
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Рулет творожный с изюмом	100	213,7	9,7	7,2	27,8
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Бодрость»	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Кнели из курицы	100	117,6	17,4	3,2	4,7
Рагу овощное	170	84,32	1,53	5,3	8,5
Компот из кураги и яблок	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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