

Директор ГБОУ С
(нища)
№10»

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №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 порционнно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша манная молочная вязкая с маслом	205	201,00	8,5	7,2	32,91
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	45,9	0,00	3,5	3,5
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	107,4	4,9	5,75	13,3
Запеканка картофельная с мясом	250	428,9	18,5	21,9	41,6
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
Печенье	100	226,00	7,00	7,72	30,00



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

МЕНЮ на 10.10.2025 (пятница)

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 манная молочная вязкая с маслом	205	201,00	8,5	7,2	32,91
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	45,9	0,00	3,5	3,5
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	300	128,88	5,88	6,9	15,96
Запеканка картофельная с мясом	250	428,9	18,5	21,9	41,6
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
Печенье	100	226,00	7,00	7,72	30,00