



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

МЕНЮ на 09.10.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11,00
Омлет с сыром и маслом	120	203,00	9,78	11,90	8,18
Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из огурцов с помидорами	100	89,7	0,8	8,00	4,10
Суп картофельный с горохом	250	104,00	7,6	8,5	11,76
Пудинг из отварной говядины	80	142,7	11,2	9,4	2,8
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	7,12	15,95
Напиток из апельсина с яблоком	200	75,00	0,4	0,2	15,5
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
Расстегай с горбушей	80	218,01	7,00	6,8	35,47
УЖИН					
Салат из тертой моркови с сахаром	80	62,26	0,96	28,9	31,3
Ёжики мясные с рисом 2 штуки	200	478,23	26,00	28,9	31,3
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38

Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 09.10.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11,00
Омлет с сыром и маслом	120	203,00	9,78	11,90	8,18
Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из огурцов с помидорами	100	89,7	0,8	8,00	4,10
Суп картофельный с горохом	300	124,8	9,12	10,2	14,11
Пудинг из отварной говядины	80	142,7	11,2	9,4	2,8
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	7,12	15,95
Напиток из апельсина с яблоком	200	75,00	0,4	0,2	15,5
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
Расстегай с горбушей	80	218,01	7,00	6,8	35,47
УЖИН					
Салат из тертой моркови с сахаром	80	62,26	0,96	28,9	31,3
Ёжики мясные с рисом 2 штуки	200	478,23	26,00	28,9	31,3
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38