

МЕНЮ на 14.10.2025 (вторник)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша ячневая молочная с маслом	200	233,4	6,2	4,6	41,6
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	80	105,00	3,7	5,3	7,06
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	110,84	2,86	6,65	9,84
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Компот из чернослива и яблок	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Пицца с курицей	100	193,00	10,10	5,3	26,8
Чай с сахаром и лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,7	4,85
Ватрушка мясная с сыром	100	223,1	13,3	15,3	7,7
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
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					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48

МЕНЮ на 14.10.2025 (вторник)

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 порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша ячневая молочная с маслом	200	233,4	6,2	4,6	41,6
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	131,25	4,62	6,63	8,83
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300	133,01	3,43	7,98	11,81
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Компот из чернослива и яблок	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Пицца с курицей	100	193,00	10,10	5,3	26,8
Чай с сахаром и лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,7	4,85
Ватрушка мясная с сыром	100	223,1	13,3	15,3	7,7
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48