

МЕНЮ на 13.10.2025 (понедельник)
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 молочная геркулес с маслом	200	177,85	7,08	4,95	30,3					
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	86,40	0,72	0,00	20,52					
ОБЕД										
Салат из моркови с курагой	80	71,00	1,45	0,07	16,29					
Рассольник домашний со сметаной	250	120,5	4,00	1,25	24,75					
Рыба, запеченная в омлете	125	276,98	16,89	15,74	3,2					
Рис припущенный	150	207,00	2,4	4,00	24,7					
Чай с лимоном	200	27,8	0,2	0,00	6,8					
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8					
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2					
Пряники						80	226,4	3,00	4,72	45,00
Молоко кипяченое						200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН										
Салат из свеклы с изюмом «Детский»						80	70,30	1,00	7,1	15,3
Макаронник с мясом						200	336,2	15,6	16,1	32,4
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН										
Йогурт						180	120,5	5,04	3,2	5,98

МЕНЮ на 13.10.2025 (понедельник)
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 молочная геркулес с маслом	200	177,85	7,08	4,95	30,3
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	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из моркови с курагой	100	88,75	1,81	0,09	20,36
Рассольник домашний со сметаной	300	144,6	4,8	1,5	29,7
Рыба, запеченная в омлете	125	276,98	16,89	15,74	3,2
Рис припущенный	150	207,00	2,4	4,00	24,7
Чай с лимоном	200	27,8	0,2	0,00	6,8
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Пряники	80	226,4	3,00	4,72	45,00
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свеклы с изюмом «Детский»	80	70,30	1,00	7,1	15,3
Макаронник с мясом	200	336,2	15,6	16,1	32,4
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98