

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»



М.Д.Бузань

МЕНЮ на 15.10.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Пудинг из творога с повидлом	225	244,00	12,12	11,7	41,85
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 огурцом	80	69,00	2,4	5,7	10,3
Суп картофельный с двумя видами рыбы	250	130,4	3,9	5,5	13,1
Бифштекс из курицы	100	153,8	17,4	8,4	3,2
Картофель отварной	150	111,00	2,00	4,1	16,2
Напиток из апельсин	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Манник	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	128,00	0,89	9,92	17,9
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
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 15.10.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Пудинг из творога с повидлом	225	244,00	12,12	11,7	41,85
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 огурцом	100	86,25	3,01	7,13	12,88
Суп картофельный с двумя видами рыбы	300	156,48	4,68	6,6	15,72
Биштекс из курицы	100	153,8	17,4	8,4	3,2
Картофель отварной	150	111,00	2,00	4,1	16,2
Напиток из апельсин	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Манник	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	128,00	0,89	9,92	17,9
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
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