

Директор ГБОУ СО «ЕШ № 10»

МЕНЮ на 16.10.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшеничная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
Какао с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Батон нарезной	25	61,5	2,00	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат овощной с зеленым горошком	100	191,25	2,41	16,19	10,83
Борщ с квашеной капустой, картофелем, со сметаной	300	128,88	5,88	4,56	15,96
Горбуша под сыром с помидорами	100	138,1	12,7	8,7	2,1
Рис припущенный	150	207,00	2,4	4,00	24,7
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	200	106,00	5,8	5,00	9,6
Сметанник творожный	100	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Котлеты рубленые из курицы	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Макароны отварные с овощами	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из изюма и кураги	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
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 16.10.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшеничная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
Какао с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Батон нарезной	25	61,5	2,00	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат овощной с зеленым горошком	80	153,00	1,93	12,95	8,66
Борщ с квашеной капустой, картофелем, со сметаной	250	107,4	4,9	3,8	13,3
Горбуша под сыром с помидорами	100	138,1	12,7	8,7	2,1
Рис припущенный	150	207,00	2,4	4,00	24,7
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	200	106,00	5,8	5,00	9,6
Сметанник творожный	100	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов	100	52,00	0,00	5,2	3,00
Котлеты рубленые из курицы	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Макароны отварные с овощами	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из изюма и кураги	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38