

МЕНЮ на 20.10.2025 (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 «Дружба» 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	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат «Бодрость»	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп «Крестьянский» с пшеном	250	104,2	7,6	5,5	11,76
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макароны отварные	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Печенье	60	226,00	7,00	7,72	30,00
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов с кукурузой	100	82,00	4,2	3,5	4,21
Курица тушеная в красном соусе	100	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофель отварной	150	111,00	2,00	4,1	16,2
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98

МЕНЮ на 20.10.2025 (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 «Дружба» 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	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат «Бодрость»	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп «Крестьянский» с пшеном	250	104,2	7,6	5,5	11,76
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макароны отварные	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Печенье	60	226,00	7,00	7,72	30,00
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов с кукурузой	100	82,00	4,2	3,5	4,21
Курица тушеная в красном соусе	100	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофель отварной	150	111,00	2,00	4,1	16,2
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98



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

МЕНЮ на 21.10.2025 (вторник)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	148,3	17,8	17,2	42,00
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					
Салат из свежей капусты с огурцами	80	30,30	1,5	0,9	4,1
Суп-пюре овощной	250	70,6	5,25	0,5	16,75
Горбуша в молочно-сырном соусе	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Рис припущенный с овощами	150	207,00	2,4	4,00	24,7
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
ПОЛДНИК					
Булочка «Домашняя»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Витаминный»	80	117,2	1,08	9,58	5,82
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
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



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 21.10.2025 (вторник)

по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	148,3	17,8	17,2	42,00
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					
Салат из свежей капусты с огурцами	100	37,9	1,88	1,13	5,13
Суп-пюре овощной	300	84,72	6,3	0,6	20,1
Горбуша в молочно-сырном соусе	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Рис припущенный с овощами	150	207,00	2,4	4,00	24,7
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
ПОЛДНИК					
Булочка «Домашняя»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Витаминный»	80	117,2	1,08	9,58	5,82
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
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 22.10.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша манная молочная с маслом	200	201,00	8,5	6,8	32,91
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 «Здоровье»	80	75,00	1,00	5,00	7,33
Суп молочный с вермишелью	250	121,00	7,00	7,9	24,7
Бургер с куриной котлетой	150	206,4	20,7	6,15	17,1
Картофель запеченный	100	139,5	3,72	0,8	32,4
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Омлет с мясом с маслом	105	220,5	10,8	11,4	6,7
Чай с лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат «Зеленый горошек с яйцом»	100	114,4	14,06	1,3	19,78
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные с овощами	150	212,00	3,7	7,9	31,4
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	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 22.10.2025 (среда)
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 манная молочная с маслом	200	201,00	8,5	6,8	32,91
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 «Здоровье»	100	93,75	1,25	6,25	9,16
Суп молочный с вермишелью	300	145,2	8,4	9,48	29,64
Бургер с куриной котлетой	150	206,4	20,7	6,15	17,1
Картофель запеченный	100	139,5	3,72	0,8	32,4
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Омлет с мясом с маслом	105	220,5	10,8	11,4	6,7
Чай с лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат «Зеленый горошек с яйцом»	100	114,4	14,06	1,3	19,78
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные с овощами	150	212,00	3,7	7,9	31,4
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	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98

МЕНЮ на 23.10.2025 (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 ячневая молочная с маслом	200	135,00	8,26	5,12	25,68
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
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	153,00	1,93	12,95	8,66
Суп картофельный с рыбой, с крупой	250	150,4	8,9	5,5	18,1
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Напиток из груш и яблок	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Пирог творожный с повидлом	80	343,8	7,6	14,2	46,5
УЖИН					
Икра кабачковая	50	45,9	0,00	3,5	3,5
Зразы куриные	100	186,37	12,2	11,9	5,8
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из чернослива и яблок	200	111,00	0,00	0,00	43,00
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 «ЕПИ №10»
М.Д.Бузань



МЕНЮ на 23.10.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №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 ячневая молочная с маслом	200	135,00	8,26	5,12	25,68
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
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	153,00	1,93	12,95	8,66
Суп картофельный с рыбой, с крупой	300	180,48	10,68	6,6	21,72
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Напиток из груш и яблок	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Пирог творожный с повидлом	80	343,8	7,6	14,2	46,5
УЖИН					
Икра кабачковая	50	45,9	0,00	3,5	3,5
Зразы куриные	100	186,37	12,2	11,9	5,8
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из чернослива и яблок	200	111,00	0,00	0,00	43,00
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 24.10.2025 (пятница)

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 порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшeнная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	80	19,00	5,00	5,00	1,9
Суп-лапша с курицей	250	156,75	10,5	8,1	11,00
Капуста тушеная с мясом	250	205,75	22,3	7,5	8,25
Напиток Витошка	200	74,6	0,00	0,00	19,2
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Пряники	80	226,4	3,00	4,72	45,00