



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 14.11.2025 (пятница)

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Омлет с мясом, с маслом	125	217,88	14,75	16,62	1,62
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 картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	124,00	3,75	4,3	21,15
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	401,00	18,8	15,8	33,00
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16

МЕНЮ на 14.11.2025 (пятница)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Омлет с мясом, с маслом	125	217,88	14,75	16,62	1,62
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	100	23,75	6,25	6,25	2,38
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300	148,8	4,5	5,16	25,38
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	401,00	18,8	15,8	33,00
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16