



МЕНЮ на 17.11.2025 (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 порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	50	123,00	4	1,5	26,4
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
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
Картофельное пюре	150	85,00	3,9	7,5	18,4
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 17.11.2025 (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 порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	50	123,00	4	1,5	26,4
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат «Бодрость»	100	100,00	4,21	7,25	16,74
Суп «Крестьянский» с пшеном	300	125,04	9,12	6,6	14,11
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
Картофельное пюре	150	85,00	3,9	7,5	18,4
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