

МЕНЮ на 18.11.2025 (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 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	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Омлет с сыром	120	220,5	10,8	11,4	6,7
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