

МЕНЮ на 19.11.2025 (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 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	50	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из моркови с изюмом	80	75,00	1,00	5,00	7,33
Суп-пюре гороховый	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	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	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Булочка «Домашняя»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с сахаром	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 19.11.2025 (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 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 из моркови с изюмом	100	78,00	1,6	6,3	8,25
Суп-пюре гороховый	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	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	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Булочка «Домашняя»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с сахаром	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