

МЕНЮ на 21.11.2025 (пятница)
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №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 пшениная 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	50	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
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

МЕНЮ на 21.11.2025 (пятница)
 по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшениная 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	50	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
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-лапша с курицей	300	188,1	12,6	9,72	13,2
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