

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 25.11.2025 (вторник)

по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	3,5	11,00
Омлет натуральный с маслом	105/5	203,00	9,78	9,7	8,18
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Батон нарезной	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	80	105,00	1,7	2,3	12,06
Суп-пюре из овощей	250	117,00	3,95	6,94	21,93
Суфле из говядины	100	179,2	16,2	11,6	5,3
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	22,4
Компот из сухофруктов	200	129,00	1,1	0,00	30,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Шаньга с творогом	80	208,00	11,12	3,3	32,8
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	80	87,00	0,77	4,00	13,8
Гуляш из курицы	80/20	83,1	12,2	2,4	2,6
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

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 25.11.2025 (вторник)

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	3,5	11,00
Омлет натуральный с маслом	105/5	203,00	9,78	9,7	8,18
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Батон нарезной	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	131,25	2,13	2,88	15,08
Суп-пюре из овощей	300	140,4	4,74	8,28	26,32
Суфле из говядины	100	179,2	16,2	11,6	5,3
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	22,4
Компот из сухофруктов	200	129,00	1,1	0,00	30,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Шаньга с творогом	80	208,00	11,12	3,3	32,8
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	80	87,00	0,77	4,00	13,8
Гуляш из курицы	80/20	83,1	12,2	2,4	2,6
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