

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 27.11.2025 (четверг)

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
Пудинг из творога с повидлом	200	224,00	12,3	12,8	21,3
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	80	52,00	0,00	5,2	3,00
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	130,2	3,2	6,5	12,8
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	253,00	19,00	13,8	12,85
Рис рассыпчатый	150	169,5	3,6	2,3	37,3
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,5	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
Шаньга со сметаной	80	204,56	6,48	8,24	26,4
УЖИН					
Салат Кукуруза с яйцом	80	114,4	14,06	1,3	19,78
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 27.11.2025 (четверг)

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
Пудинг из творога с повидлом	200	224,00	12,3	12,8	21,3
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	65,00	0,00	6,5	3,75
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300	156,24	3,84	7,8	15,36
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	253,00	19,00	13,8	12,85
Рис рассыпчатый	150	169,5	3,6	2,3	37,3
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,5	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
Шаньга со сметаной	80	204,56	6,48	8,24	26,4
УЖИН					
Салат Кукуруза с яйцом	80	114,4	14,06	1,3	19,78
Бефстроганов из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Картофель запеченный	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38