

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕПИ №10»
М.Д.Бузань



МЕНЮ на 26.11.2025 (среда)
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 порционнo	15	56,55	4,9	4,02	1,82
Каша пшeнная молочная с маслом	205	206,00	11,4	5,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	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 овощной с зеленым горошком	80	123,00	1,93	12,95	10,57
Суп картофельный с крупой, с рыбой	250	150,4	7,9	5,5	23,1
Котлеты рубленные из курицы	100	262,00	14,1	7,8	18,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	5,12	15,95
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Манник с какао	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из свежей капусты с морковью	80	88,00	1,4	5,1	8,9
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные с овощами	150	152,00	3,7	3,9	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 «ЕПИ №10»
М.Д.Бузань



МЕНЮ на 26.11.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕПИ №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 порционнo	15	56,55	4,9	4,02	1,82
Каша пшeнная молочная с маслом	205	206,00	11,4	5,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	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 овощной с зеленым горошком	100	153,75	2,41	16,19	13,21
Суп картофельный с крупой, с рыбой	300	180,48	9,48	6,6	27,72
Котлеты рубленные из курицы	100	262,00	14,1	7,8	18,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	5,12	15,95
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Манник с какао	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из свежей капусты с морковью	80	88,00	1,4	5,1	8,9
Поджарка из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные с овощами	150	152,00	3,7	3,9	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