

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



МЕНЮ на 03.12.2025 (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 порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша пшеничная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
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 свежей капусты с кукурузой	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп картофельный с горбушей	250	156,75	10,5	8,1	11,00
Бефстроганов из говядины	100	183,00	14,7	9,3	6,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	85,00	3,9	7,5	18,4
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					
Творожная турбинка с повидлом	100	213,7	9,7	7,2	27,8
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Бодрость»	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Кнели из курицы	100	117,6	17,4	3,2	4,7
	170	84,32	1,53	5,3	8,5
Компот из яблок	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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 03.12.2025 (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 пшенная молочная с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
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 свежей капусты с кукурузой	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Суп картофельный с горбушей	300	188,1	12,6	9,72	13,2
Бефстроганов из говядины	100	183,00	14,7	9,3	6,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	189,9	3,6	6,66	27,36
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					
Творожная турбинка с повидлом	100	213,7	9,7	7,2	27,8
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат «Бодрость»	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Кнели из курицы	100	117,6	17,4	3,2	4,7
	170	84,32	1,53	5,3	8,5
Компот из яблок	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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