

Директор ГБОУ СО «Б...»  
М...

**МЕНЮ на 04.12.2025 (четверг)**  
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

### Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

| Наименование блюд                 | Выход, г | Пищевая ценность |       |       |          |
|-----------------------------------|----------|------------------|-------|-------|----------|
|                                   |          | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы |
| ЗАВТРАК                           |          |                  |       |       |          |
| Йогурт                            | 125      | 77,7             | 2,8   | 2,5   | 11,00    |
| Омлет с сыром и маслом            | 120      | 203,00           | 9,78  | 11,90 | 8,18     |
| Какао с молоком                   | 200      | 106,00           | 3,60  | 3,70  | 25,48    |
| Хлеб пшеничный                    | 50       | 84,70            | 2,57  | 0,80  | 17,80    |
| Хлеб ржаной                       | 25       | 53,50            | 1,10  | 0,18  | 8,45     |
| ВИТАМИНИЗАЦИЯ                     |          |                  |       |       |          |
| Апельсин                          | 180      | 68,4             | 1,44  | 0,00  | 15,48    |
| ОБЕД                              |          |                  |       |       |          |
| Салат из огурцов с помидорами     | 100      | 89,7             | 0,8   | 8,00  | 4,10     |
| Суп картофельный с горохом        | 250      | 104,00           | 7,6   | 8,5   | 11,76    |
| Пудинг из отварной говядины       | 80       | 142,7            | 11,2  | 9,4   | 2,8      |
| Капуста тушеная                   | 150      | 132,54           | 3,75  | 7,12  | 15,95    |
| Компот их сухофруктов             | 200      | 75,00            | 0,4   | 0,2   | 15,5     |
| Хлеб пшеничный                    | 50       | 84,70            | 2,57  | 0,80  | 17,80    |
| Хлеб ржаной                       | 25       | 53,50            | 1,10  | 0,18  | 12,45    |
| ПОЛДНИК                           |          |                  |       |       |          |
| Молоко кипяченое                  | 200      | 122,00           | 5,9   | 6,75  | 9,9      |
| Расстегай с горбушей              | 80       | 218,01           | 7,00  | 6,8   | 35,47    |
| УЖИН                              |          |                  |       |       |          |
| Салат из тертой моркови с сахаром | 80       | 62,26            | 0,96  | 28,9  | 31,3     |
| Ёжики мясные с рисом 2 штуки      | 200      | 478,23           | 26,00 | 28,9  | 31,3     |
| 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 04.12.2025 (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      | 77,7             | 2,8   | 2,5   | 11,00    |
| Омлет с сыром и маслом            | 120      | 203,00           | 9,78  | 11,90 | 8,18     |
| Какао с молоком                   | 200      | 106,00           | 3,60  | 3,70  | 25,48    |
| Хлеб пшеничный                    | 50       | 84,70            | 2,57  | 0,80  | 17,80    |
| Хлеб ржаной                       | 25       | 53,50            | 1,10  | 0,18  | 8,45     |
| ВИТАМИНИЗАЦИЯ                     |          |                  |       |       |          |
| Апельсин                          | 180      | 68,4             | 1,44  | 0,00  | 15,48    |
| ОБЕД                              |          |                  |       |       |          |
| Салат из огурцов с помидорами     | 100      | 89,7             | 0,8   | 8,00  | 4,10     |
| Суп картофельный с горохом        | 300      | 124,8            | 9,12  | 10,2  | 14,11    |
| Пудинг из отварной говядины       | 80       | 142,7            | 11,2  | 9,4   | 2,8      |
| Капуста тушеная                   | 150      | 132,54           | 3,75  | 7,12  | 15,95    |
| Компот их сухофруктов             | 200      | 75,00            | 0,4   | 0,2   | 15,5     |
| Хлеб пшеничный                    | 50       | 84,70            | 2,57  | 0,80  | 17,80    |
| Хлеб ржаной                       | 25       | 53,50            | 1,10  | 0,18  | 12,45    |
| ПОЛДНИК                           |          |                  |       |       |          |
| Молоко кипяченое                  | 200      | 122,00           | 5,9   | 6,75  | 9,9      |
| Расстегай с горбушей              | 80       | 218,01           | 7,00  | 6,8   | 35,47    |
| УЖИН                              |          |                  |       |       |          |
| Салат из тертой моркови с сахаром | 80       | 62,26            | 0,96  | 28,9  | 31,3     |
| Ёжики мясные с рисом 2 штуки      | 200      | 478,23           | 26,00 | 28,9  | 31,3     |
| 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     |