

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

**МЕНЮ на 05.12.2025 (пятница)**

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 манная молочная вязкая с маслом      | 205      | 201,00           | 8,5   | 7,2  | 32,91    |
| Чай с молоком                             | 200      | 86,00            | 1,6   | 1,6  | 17,3     |
| Батон нарезной                            | 25       | 61,5             | 2     | 0,75 | 13,2     |
| ВИТАМИНИЗАЦИЯ                             |          |                  |       |      |          |
| Сок фруктовый                             | 200      | 94,00            | 1,00  | 0,00 | 23,4     |
| ОБЕД                                      |          |                  |       |      |          |
| Икра кабачковая                           | 50       | 45,9             | 0,00  | 3,5  | 3,5      |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250      | 107,4            | 4,9   | 5,75 | 13,3     |
| Запеканка картофельная с мясом            | 250      | 428,9            | 18,5  | 21,9 | 41,6     |
| Напиток Витошка                           | 200      | 74,6             | 0,00  | 0,00 | 19,2     |
| Хлеб пшеничный                            | 50       | 84,7             | 2,57  | 0,8  | 17,8     |
| Хлеб ржаной                               | 25       | 53,5             | 1,1   | 0,18 | 12,45    |
| ПОЛДНИК                                   |          |                  |       |      |          |
| Яблоко                                    | 180      | 86,40            | 0,72  | 0,00 | 20,52    |
| Печенье                                   | 100      | 226,00           | 7,00  | 7,72 | 30,00    |

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



**МЕНЮ на 05.12.2025 (пятница)**  
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 манная молочная вязкая с маслом      | 205      | 201,00           | 8,5   | 7,2  | 32,91    |
| Чай с молоком                             | 200      | 86,00            | 1,6   | 1,6  | 17,3     |
| Батон нарезной                            | 25       | 61,5             | 2     | 0,75 | 13,2     |
| ВИТАМИНИЗАЦИЯ                             |          |                  |       |      |          |
| Сок фруктовый                             | 200      | 94,00            | 1,00  | 0,00 | 23,4     |
| ОБЕД                                      |          |                  |       |      |          |
| Икра кабачковая                           | 50       | 45,9             | 0,00  | 3,5  | 3,5      |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 300      | 128,88           | 5,88  | 6,9  | 15,96    |
| Запеканка картофельная с мясом            | 250      | 428,9            | 18,5  | 21,9 | 41,6     |
| Напиток Витошка                           | 200      | 74,6             | 0,00  | 0,00 | 19,2     |
| Хлеб пшеничный                            | 50       | 84,7             | 2,57  | 0,8  | 17,8     |
| Хлеб ржаной                               | 25       | 53,5             | 1,1   | 0,18 | 12,45    |
| ПОЛДНИК                                   |          |                  |       |      |          |
| Яблоко                                    | 180      | 86,40            | 0,72  | 0,00 | 20,52    |
| Печенье                                   | 100      | 226,00           | 7,00  | 7,72 | 30,00    |