

**МЕНЮ на 10.12.2025 (среда)**  
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Пудинг творожный	220	213,7	9,7	7,2	27,8
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Кофейный напиток	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон	30	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат «Здоровье»	80	153,00	1,93	12,95	8,66
Суп картофельный с рыбой	250	107,4	4,9	3,8	13,3
Котлета куриная	100	138,1	12,7	8,7	2,1
Картофель в молоке	150	207,00	2,4	4,00	24,7
Напиток «Апельсинка»	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Манник	100	106,00	5,8	5,00	9,6
Чай с молоком	200	123,00	10,10	5,3	26,8
УЖИН					
Салат из моркови с изюмом	80	59,00	3,18	5,6	13,00
Гуляш из говядины	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Греча рассыпчатая	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из груш	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт питьевой	180	95,4	3,9	7,38	7,38

**МЕНЮ на 10.12.2025 (среда)**  
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Пудинг творожный	220	213,7	9,7	7,2	27,8
Йогурт	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Кофейный напиток	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон	30	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат овощной «Здоровье»	100	191,25	2,41	16,19	10,83
Суп картофельный с рыбой	300	128,88	5,88	4,56	15,96
Котлета куриная	100	138,1	12,7	8,7	2,1
Картофель в молоке	150	207,00	2,4	4,00	24,7
Напиток «Апельсинка»	200	75,00	0,06	0,00	19,9
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Манник	100	106,00	5,8	5,00	9,6
Чай с молоком	200	123,00	10,10	5,3	26,8
УЖИН					
Салат из моркови с изюмом	100	59,00	3,18	5,6	13,39
Гуляш из говядины	100	262,00	16,1	8,8	15,1
Греча рассыпчатая	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из груш	200	119,4	1,4	0,4	24,1
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	59,1	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
Йогурт питьевой	180	95,4	3,9	7,38	7,38

**МЕНЮ на 11.12.2025 (четверг)**  
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	200	233,4	6,2	4,6	41,6
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	80	105,00	3,7	5,3	7,06
Борщ с мясом со сметаной	250	110,84	2,86	6,65	9,84
Рыба запеченая	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Рис припущенный с овощами	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Напиток из шиповника	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Шаньга с картофелем	100	193,00	10,10	5,3	26,8
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов	80	55,00	0,18	4,7	4,85
Котлета куриная	100	223,1	13,3	15,3	7,7
Макаронные изделия отварные	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Компот из сухофруктов	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
Ряженка	180	117,8	5,04	3,2	6,48

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



# **МЕНЮ на 11.12.2025 (четверг)**

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	200	233,4	6,2	4,6	41,6
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	100	131,25	4,62	6,63	8,83
Борщ с мясом со сметаной	300	133,01	3,43	7,98	11,81
Рыба запеченная	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Рис припущенный с овощами	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Напиток из шиповника	200	67,00	0,3	0,1	16,75
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Шаньга с картофелем	100	193,00	10,10	5,3	26,8
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов	80	55,00	0,18	4,7	4,85
Котлета куриная	100	223,1	13,3	15,3	7,7
Макаронные изделия отварные	150	139,5	3,72	0,8	32,4
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	59,01	1,93	0,24	12,2
ВТОРОЙ УЖИН					
Ряженка	180	117,8	5,04	3,2	6,48