



Утверждаю
«ЕШИ №10»
М.Д.Бузань

МЕНЮ на 12.12.2025 (пятница)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт питьевой	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Омлет паровой с мясом	125	217,88	14,75	16,62	1,62
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Салат из свежих помидор и огурцов	80	13,4	0,67	0,14	2,4
Солянка смясом	250	135,6	7,7	8,45	27,62
Жаркое по-домашнему	250	317,5	13,25	15,8	23,75
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
Вафли	80	226,4	3,00	4,72	45,00

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 12.12.2025 (пятница)

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт питьевой	180	120,5	5,04	3,2	5,98
Омлет паровой с мясом	125	217,88	14,75	16,62	1,62
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Салат из свежих помидор и огурцов	100	14,4	0,72	0,16	3,2
Солянка смясом	300	145,2	8,4	9,48	29,64
Жаркое по-домашнему	250	317,5	13,25	15,8	23,75
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
Вафли	80	226,4	3,00	4,72	45,00