

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

МЕНЮ на 16.12.2025 (вторник)
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
Запеканка из творога	150/20	148,30	17,80	17,20	48,89
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,10	25,48
Батон	50	61,50	2,00	0,75	13,20
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат «Здоровье»	80	105,00	3,7	5,3	7,06
Суп молочный с макаронными изделиями	250	110,84	2,86	6,65	9,84
Тефтели рыбные в соусе	150	154,8	15,6	8,71	2,98
Рис с овощами	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,50	19,90
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Печенье	100	247,1	7,5	6,6	40,00
Сок	200	94,00	1,00	0,00	17,80
УЖИН					
Салат «Витаминный»	80	55,00	0,18	4,7	4,85
Гуляш из говядины	100	152,00	13,90	7,50	8,00
Греча рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Чай с молоком	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					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48

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



МЕНЮ на 16.12.2025 (вторник)

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
Запеканка из творога	150/20	148,30	17,80	17,20	48,89
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,10	25,48
Батон	50	61,50	2,00	0,75	13,20
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Салат «Здоровье»	100	109,00	3,7	5,3	7,06
Суп молочный с макаронными изделиями	300	110,84	2,86	6,65	9,84
Тефтели рыбные в соусе	150	154,8	15,6	8,71	2,98
Рис с овощами	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,50	19,90
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	59,01	1,93	0,24	12,2
ПОЛДНИК					
Печенье	100	247,1	7,5	6,6	40,00
Сок	200	94,00	1,00	0,00	17,80
УЖИН					
Салат «Витаминный»	100	55,00	0,18	4,7	4,85
Гуляш из говядины	100	152,00	13,90	7,50	8,00
Греча рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Чай с молоком	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					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48