

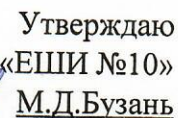
Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»
М.Д.Бузань



МЕНЮ на 15.12.2025 (понедельник)
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 рисовая молочная с маслом	200	135,00	3,26	5,12	25,68
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свеклы с орехом	80	117,2	1,08	9,58	5,82
Суп крестьянский с мясом, со сметаной	250	86,9	7,8	2,56	9,5
Котлета из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макаронные изделия отварные	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов с кукурузой и морковью	80	123,00	7,1	8,3	6,3
Курица тушеная в красном соусе	90/20	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из кураги	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					
Йогурт питьевой	180	120,5	5,04	3,2	5,98



по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционнно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша рисовая молочная с маслом	200	135,00	3,26	5,12	25,68
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свеклы с орехом	100	117,2	1,08	9,58	5,82
Суп крестьянский с мясом, со сметаной	300	86,9	7,8	2,56	9,5
Котлета из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макаронные изделия отварные	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	223,00	3,5	10,08	27,16
Молоко кипяченое	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из свежих огурцов с кукурузой и морковью	100	123,00	7,1	8,3	6,3
Курица тушеная в красном соусе	90/20	83,1	12,2	2,4	2,6
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из кураги	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					
Йогурт питьевой	180	120,5	5,04	3,2	5,98