

МЕНЮ на 17.12.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
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 с маслом	200	201,00	8,5	6,8	32,91
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	50	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	80	73,00	0,78	4,73	6,38
Борщ с мясом, со сметаной	250	70,60	5,25	0,5	16,75
Поджарка из говядины	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Картофель запеченный дольками	150	139,50	3,72	0,80	25,60
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	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Булочка «Дорожная»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с сахаром	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат «Зеленый горошек с яйцом»	80	109,6	13,24	1,00	18,68
Котлета из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
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	180	120,5	5,04	3,2	5,98

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



МЕНЮ на 17.12.2025 (среда)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
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 с маслом	200	201,00	8,5	6,8	32,91
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	50	61,5	2	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	100	75,00	1,00	5,00	7,33
Борщ с мясом, со сметаной	300	85,40	6,90	0,75	17,30
Поджарка из говядины	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Картофель запеченный дольками	150	139,50	3,72	0,80	25,60
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	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Булочка «Дорожная»	100	212,00	5,7	7,00	35,1
Чай с сахаром	200	41,00	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат «Зеленый горошек с яйцом»	100	114,4	14,06	1,3	19,78
Котлета из говядины	100	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Компот из изюма	200	119,4	1,4	0,4	24,1
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	180	120,5	5,04	3,2	5,98