

МЕНЮ на 18.12.2025 (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 порционнно	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Каша ячневая молочная с маслом	200	135,00	8,26	5,12	25,68
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	50	61,5	2,00	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	80	145,00	1,83	11,85	7,66
Суп картофельный с рыбой, с крупой	250	150,4	8,9	5,5	18,1
Гуляш из говядины	110	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Напиток из груш и яблок	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Шаньга с творогом	80	343,8	7,6	14,2	46,5
УЖИН					
Икра кабачковая	80	45,9	0,00	3,5	3,5
Зразы куриные	100	186,37	12,2	11,9	5,8
Картофельное пюре запеченное	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из чернослива и яблок	200	111,00	0,00	0,00	43,00
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38

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



МЕНЮ на 18.12.2025 (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 ячневая молочная с маслом	200	135,00	8,26	5,12	25,68
Какао с молоком	200	128,4	4,8	4,2	18,4
Батон нарезной	25	61,5	2,00	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Апельсин	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	100	153,00	1,93	12,95	8,66
Суп картофельный с рыбой, с крупой	300	180,48	10,68	6,6	21,72
Гуляш из говядины	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Напиток из груш и яблок	200	98,2	0,05	0,00	37,05
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Шаньга с творогом	80	343,8	7,6	14,2	46,5
УЖИН					
Икра кабачковая	100	51,9	0,00	4,5	4,5
Зразы куриные	100	186,37	12,2	11,9	5,8
Картофельное пюре	180	85,00	3,9	7,5	18,4
Компот из чернослива и яблок	200	111,00	0,00	0,00	43,00
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	180	95,4	3,9	7,38	7,38