

Утверждаю

Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань

МЕНЮ на 19.12.2025 (пятница)

по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционно	15	56,55	8,5	7,2	32,91
Каша манная молочная с маслом	200/5	201,00	8,5	1,6	17,3
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	48,9	0,00	3,5	4,5
Солянка с курицей со сметаной	300	367,4	5,1	6,75	14,4
Капуста тушеная с говядиной	250	478,5	18,5	21,9	41,6
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					
Груша	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Вафли	80	226,4	3,00	4,72	45,00



МЕНЮ на 19.12.2025 (пятница)

по столовой ГБОУ СО «ЕНИ №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	8,5	7,2	32,91
Каша манная молочная с маслом	200/5	201,00	8,5	1,6	17,3
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	80	45,9	0,00	2,5	3,5
Солянка с курицей со сметаной	250	307,4	4,9	5,75	13,3
Капуста тушеная с говядиной	250	448,9	18,5	21,9	41,6
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					
Груша	180	86,40	0,72	0,00	20,52
Вафли	80	226,4	3,00	4,72	45,00