



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

МЕНЮ на 22.12.2025 (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 геркулесовая молочная с маслом	200/5	206,00	11,4	7,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	25,70
Батон нарезной	25	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Фрукт	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Икра кабачковая	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	156,75	10,5	8,1	11,00
Поджарка из говядины	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Макаронные изделия отварные	150	212,00	3,7	7,9	31,4
Кисель «Витошка»	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					
Печенье	60	247,1	7,5	6,6	40,00
Молоко кипяченое	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из квашеной капусты	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Курица запеченная с картофелем	250	117,6	17,4	3,2	4,7
Компот из изюма	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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

МЕНЮ на 22.12.2025 (понедельник)
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 молочная геркулесовая с маслом	200	206,00	11,4	7,00	36,13
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	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Икра кабачковая	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	300	188,1	12,6	9,72	13,2
Поджарка из говядины	100	141,5	13,6	7,7	4,5
Макаронные изделия отварные	180	210,9	4,5	7,46	29,42
Кисель «Витошка»	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					
Печенье	60	213,7	9,7	7,2	27,8
Молоко кипяченое	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из квашеной капусты	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Курица запеченная с картофелем	250	117,6	17,4	3,2	4,7
Компот из яблок	200	67,00	0,3	0,8	17,8
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