

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «ЕШИ №10»

М.Д.Бузань



МЕНЮ на 23.12.2025 (вторник)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	3,5	11,00
Омлет натуральный с сыром/ масло	125	203,00	9,78	9,7	8,18
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Батон нарезной	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	80	105,00	1,7	2,3	12,06
Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	117,00	3,95	6,94	21,93
Котлета из говядины	100	179,2	16,2	11,6	5,3
Картофельное пюре	150	85,00	3,9	7,5	22,4
Компот из сухофруктов	200	129,00	1,1	0,00	30,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Манник	130	208,00	11,12	3,3	32,8
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	80	87,00	0,77	4,00	13,8
Гуляш из куриного филе с соусом	80/20	83,1	12,2	2,4	2,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
Сок фруктовый	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					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48

МЕНЮ на 23.12.2025 (вторник)
 по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт	125	83,68	2,8	3,5	11,00
Омлет натуральный с сыром/ масло	125	203,00	9,78	9,7	8,18
Какао с молоком	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Батон нарезной	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	131,25	2,13	2,88	15,08
Суп-пюре из разных овощей с гренками	300	140,4	4,74	8,28	26,32
Котлета из говядины	100	179,2	16,2	11,6	5,3
Картофельное пюре	180	93,03	4,5	8,2	25,1
Компот из сухофруктов	200	129,00	1,1	0,00	30,9
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Манник	130	208,00	11,12	3,3	32,8
Чай с сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	100	91,00	0,82	5,20	14,7
Гуляш из куриного филе с соусом	100/20	95,1	15,2	3,8	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	184,00	5,34	7,15	38,61
Сок фруктовый	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					
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	117,8	5,04	3,2	6,48