

МЕНЮ на 24.12.2025 (среда)
 по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

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	4,9	4,02	1,82
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	206,00	11,4	5,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свеклы с орехом	60	123,00	1,93	12,95	10,57
Суп картофельный с рыбой	250	150,4	7,9	5,5	23,1
Котлета куриная	100	262,00	14,1	7,8	18,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	5,12	15,95
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Пирог тигренок	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из свежей капусты с морковью	80	88,00	1,4	5,1	8,9
Поджарка из говядины	100/30	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	150	152,00	3,7	3,9	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 питьевой	200	120,5	5,04	3,2	5,98

МЕНЮ на 24.12.2025 (среда)
 по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

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	4,9	4,02	1,82
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	206,00	11,4	5,00	36,13
Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Яблоко	180	86,4	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из свеклы с орехом	100	162,64	2,41	17,12	14,23
Суп картофельный с рыбой	300	180,48	9,48	6,6	27,72
Котлета куриная	100	262,00	14,1	7,8	18,1
Капуста тушеная	150	132,54	3,75	5,12	15,95
Компот из кураги	200	96,00	0,5	0,00	29,1
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Пирог тигренек	100	298,2	6,1	12,00	43,2
Чай с молоком	200	86,00	1,6	1,6	17,3
УЖИН					
Салат из свежей капусты с морковью	100	93,03	2,2	6,2	9,5
Поджарка из говядины	100/30	154,8	15,6	8,71	2,98
Макароны отварные	180	164,00	4,3	4,7	42,6
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	200	120,5	5,04	3,2	5,98