

МЕНЮ на 25.12.2025 (четверг)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Йогурт питьевой	125	83,68	2,8	3,5	11,00
Пудинг из творога с повидлом	200	224,00	12,3	12,8	21,3
Кисель «Витошка»	200	106,00	2,75	4,1	25,48
Батон	40	84,70	2,57	0,80	17,80
	25	53,50	1,10	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Фрукт	180	68,4	1,44	0,00	15,48
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	80	52,00	0,00	5,2	3,00
Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом	250	130,2	3,2	6,5	12,8
Рыба в омлете	125	253,00	19,00	13,8	12,85
Рис, припущенный с овощами	150	169,5	3,6	2,3	37,3
Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,5	19,9
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 сахаром	200	41,1	0,02	0,00	10,6
Пряники	60	184,56	6,48	8,24	26,4
УЖИН					
Салат Кукуруза с яйцом	80	114,4	14,06	1,3	19,78
Котлета из говядины	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Картофель, запеченный дольками	150	139,5	3,72	0,8	32,4
Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,4
Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
Хлеб ржаной	15	53,50	1,10	0,18	12,45
ВТОРОЙ УЖИН					
К/м напиток Ряженка	200	95,4	3,9	7,38	7,38

