

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



МЕНЮ на 29.12.2025 (понедельник)
по столовой ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

04

Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность			
		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Сыр порционнo	15	56,55	3,9	4,02	0,02
Омлет натуральный	110	206,00	11,4	7,00	36,13
Чай с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Батон нарезной	30	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из капусты с морковью с кукурузой	80	80,00	3,37	5,8	13,39
Борщ с мясом со сметаной	200	104,2	7,6	5,5	11,76
Гуляш из филе куриного	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макароны отварные	150	281,1	7,8	8,4	43,65
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	226,00	7,00	7,72	30,00
Яблоко	180	122,00	5,9	6,75	9,9

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



МЕНЮ на 29.12.2025 (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
Омлет натуральный	110	206,00	11,4	7,00	36,13
Чай с молоком	200	106,00	3,6	3,7	25,48
Батон нарезной	30	61,5	2	0,75	13,2
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД					
Салат из капусты с морковью с кукурузой	100	80,00	3,37	5,8	13,39
Борщ с мясом со сметаной	250	152,1	8,4	6,3	12,64
Гуляш из филе куриного	100	258,00	16,7	11,3	6,5
Макароны отварные	180	293,1	8,9	9,2	44,85
Кисель «Витошка»	200	95,00	0,00	0,00	23,50
Хлеб пшеничный	50	84,7	2,57	0,8	17,8
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ПОЛДНИК					
Вафли	80	226,00	7,00	7,72	30,00
Яблоко	180	122,00	5,9	6,75	9,9