

МЕНЮ на 12.01.2026 (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	1,82
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	223,04	6,62	7,6	39,9
Чай с сахаром	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52
Яблоко	180	122,00	5,9	6,75	9,9
ОБЕД					
Икра кабачковая	60	64,3	0,00	4,9	4,9
Щи из квашеной капусты с курой	250	109,01	3,43	7,98	10,61
Котлета куриная	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Макаронные изделия отварные	150	197,00	3,5	4,1	31,5
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					
Пряники	60	226,00	7,00	7,72	30,00
Компот из сухофруктов	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из капусты с морковью	60	6,5	0,4	0,00	1,3
Картофель запеченный с фаршем из куры	300	320,56	39,7	18,3	12,3
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					
Печенье	20	120,5	5,04	3,2	5,98
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52

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



МЕНЮ на 12.01.2026 (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	1,82
Каша молочная рисовая с маслом	180/5	223,04	6,62	7,6	39,9
Чай с сахаром	200	135,00	3,26	5,12	23,86
Батон нарезной	50	61,5	2,00	0,75	13,2
Хлеб ржаной	25	53,5	1,1	0,18	12,45
ВИТАМИНИЗАЦИЯ					
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52
Яблоко	180	122,00	5,9	6,75	9,9
ОБЕД					
Икра кабачковая	100	74,2	0,00	5,6	5,3
Щи из квашеной капусты с курой	250	109,01	3,43	7,98	10,61
Котлета куриная	100	152,00	13,9	7,5	8,00
Макаронные изделия отварные	180	197,00	3,5	4,1	31,5
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					
Пряники	60	226,00	7,00	7,72	30,00
Компот из сухофруктов	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из капусты с морковью	100	7,5	0,6	0,00	2,1
Картофель запеченный с фаршем из куры	300	320,56	39,7	18,3	12,3
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					
Печенье	20	120,5	5,04	3,2	5,98
Сок	200	86,40	0,72	0,00	20,52