

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



МЕНЮ на 13.01.2026 (вторник)
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 манная с маслом	150/5	209,04	6,32	5,8	31,6
Чай с молоком	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					
Салат из свежих помидор и огурцов	100	83,2	0,50	6,4	3,9
Суп крестьянский с курой со сметаной	250	115,01	3,43	7,98	10,61
Котлеты рыбные с маслом	120/5	162,07	12,9	6,8	7,20
Картофельное пюре	150	165,00	3,1	3,5	23,5
Компот из кураги и изюма	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					
Печенье	20	226,00	7,00	7,72	30,00
Напиток из шиповника	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	100	6,5	1,4	0,70	3,2
Тефтели «Ежики» с соусом томатным	70/30	160,56	31,4	17,1	10,1
Капуста тушеная	150	142,4	3,2	2,0	32,1
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					
Снежок	200	81,20	0,52	0,00	19,32

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



МЕНЮ на 13.01.2026 (вторник)
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 манная с маслом	180/5	223,04	6,62	7,6	39,9
Чай с молоком	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					
Салат из свежих помидор и огурцов	100	83,2	0,50	6,4	3,9
Суп крестьянский с курой со сметаной	250	115,01	3,43	7,98	10,61
Котлеты рыбные с маслом	120/5	162,07	12,9	6,8	7,20
Картофельное пюре	180	197,00	3,5	4,1	31,5
Компот из кураги и изюма	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					
Печенье	20	226,00	7,00	7,72	30,00
Напиток из шиповника	200	122,00	5,9	6,75	9,9
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	100	6,5	1,4	0,70	3,2
Тефтели «Ежики» с соусом томатным	100/30	160,56	31,4	17,1	10,1
Капуста тушеная	180	169,4	3,6	2,3	37,3
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					
Снежок	200	81,20	0,52	0,00	19,32