

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 16 января 2026 г.*Приятного аппетита!!!*

(пятница)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная пшеничная с маслом	150 / 5	203	200 / 5	218
Сыр порц.	15	76	15	115
Масло сливочное порц.	10	72	10	72
Кофейный напиток	200	40	200	40
Батон	30	18	30	20
Хлеб ржаной	25	58	25	73
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Яблоко	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат "Рыжик"	100	51	100	86
Борщ с курой со сметаной	250 / 10 / 10	129	250 / 10 / 10	129
Запеканка картофельная с мясом	270	410	290	443
Напиток из шиповника	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Вафли	60	143	60	143
Яблоко	160	100	160	100