

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 21 Января 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(среда)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. пен. Ккал	Выход, г	Энергетич. пен. Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная рисовая с маслом	150/ 5	146	180/ 5	219
Сыр порц.	10	38	15	57
Огурец порц.	90	15	110	8
Какао с молоком	180	96	180	96
Масло сливочное порц.	10	72	10	72
Батон	65	33	80	33
Хлеб ржаной	30	58	38	58
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат из капусты с кукурузой	70	60	100	86
Суп молочный с макаронными	200	129	200	129
Плов из свинины	270	405	280	420
Компот из ягод	200	45	200	45
Печенье	10	43	15	64
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с фруктовым	170	275	200	337
Компот из кураги	200	82	200	85
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	70	12
Гуляш из курицы	100	136	100	136
Макаронные изделия отварные	150	193	180	232
Чай с сахаром	200	38	200	38
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Снежок	200	77	200	77
Печенье	10	44	12	53