

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 22 Января 2026 г.*Приятного аппетита!!!*

(четверг)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. пен., Ккал	Выход, г	Энергетич. пен., Ккал
ЗАВТРАК				
Картофель, запеченный с яйцом	200	239	215	342
Поджаренная (огурец и помидор)	100	17	100	17
Кофейный напиток	200	114	200	114
Батон	65	33	80	33
Хлеб ржаной	30	58	38	58
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат «Витаминный»	100	112	100	112
Борщ с курой, со сметаной	250/10/10	94	250/10/10	94
Биточки рыбные (минтай)	120	142	120	142
Греча рассыпчатая	150	230	180	276
Компот из ягод	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Манник	120	265	150	345
Компот из изюма	200	80	200	83
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	100	17
Биточки из свинины	100	266	100	266
Капуста тушеная	150	96	180	116
Чай с лимоном	200	40	200	40
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Ряженка	200	64	200	64
Вафли	11	52	15	71