

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 26 Января 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(понедельник)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная ячневая с маслом	150 /5	163	200 /5	217
Сыр порц.	10	38	15	57
Огурец порц.	90	15	90	15
Чай с молоком	180	90	200	100
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 моркови с орехом	70	91	100	131
Суп картофельный с горохом	250	121	250	121
Фрикассе из курицы	130	181	130	181
Макаронные изделия отварные	150	193	180	232
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный	170	277	190	322
Компот из сухофруктов	200	87	200	91
УЖИН				
Салат из морской капусты с яйцом	50	8	100	17
Запеканка картофельная с мясом	270	364	270	364
Чай с сахаром	200	38	200	38
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Фрукт	200	101	-	-
Печенье	5	22	12	53
Снежок	-	-	200	77

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 27 Января 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(вторник)



Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Омлет паровой с мясом	150	212	190	268
Подгарнировка (огурец и помидор)	100	17	100	17
Сыр порц.	10	38	15	57
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 «Здоровье»	60	72	100	120
Суп крестьянский с курой	200/ 10	96	200/ 10	120
Рыба запеченная	100	198	100	198
Рис припущенный с овощами	150	227	150	227
Компот из кураги	200	82	200	82
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная с куркумой	100	309	200	372
Компот из ягод	200	45	200	47
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	100	17
Колбаска «Школьная»	100	262	100	262
Капуста тушеная	150	96	180	116
Чай с лимоном	200	40	200	40
Хлеб пшеничный	20	45	20	47
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Ряженка	200	64	200	64
Вафли	11	52	15	71



МЕНЮ на 28 Января 2026 г.

Приятного аппетита!!!

четверг

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная манная с масл.	150/ 5	154	200/ 5	205
Сыр порц.	10	38	15	57
Огурец порционно	90	15	90	15
Масло сливочное порц.	10	72	10	72
Какао с молоком	200	96	180	96
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 огурцов с помидорами	60	128	100	128
Суп молочный с мак. изделиями	250	162	250	162
Картофельное пюре	150	193	180	232
Бефстроганов из говядины	100	158	100	158
Компот из изюма	200	80	200	80
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Расстегай с рыбой	120	251	150	327
Напиток из шиповника	200	96	200	100
УЖИН				
Огурец порционно	60	10	70	12
Гуляш из курицы	90 / 50	123	100 / 50	123
Макаронные изд. отварные	150	193	180	232
Чай с лимоном	200	40	200	40
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Снежок	200	77	200	77
Печенье	10	44	10	53

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 29 Января 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(четверг)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Омлет с сыром	150	237	200	316
Подгарнировка (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 из капусты по-домашнему	75	58	100	78
Суп картофельный с рыбой	200	108	250	135
Плов из свинины	280	420	280	420
Напиток из шиповника	200	96	200	96
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Манник	140	309	150	345
Компот из ягод	200	45	200	47
УЖИН				
Помидор порц.	25	4	70	12
Фрикассе из курицы	140	192	140	192
Картофель запеченный дольками	150	132	180	159
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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 30 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 рисовая с маслом	200/ 5	195	215/ 5	210
Сыр порц.	20	76	30	115
Масло сливочное порц.	10	72	10	72
Чай с лимоном	200	40	200	40
Батон	45	18	50	20
Хлеб ржаной	30	58	48	73
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	130	65	170	86
Йогурт питьевой	130	48	130	48
ОБЕД				
Зеленый горошек	50	97	50	97
Суп-пюре из разных овощей	250	117	250	117
Запеканка картофельная с мясом	270	364	290	390
Компот из сухофруктов	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Вафли	60	234	60	270