

МЕНЮ на 2 Февраля 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 гречневая с маслом	150 / 5	152	200 / 5	203
Сыр порц.	10	38	15	57
Огурец порц.	90	15	90	15
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 свеклы с сыром	100	161	100	161
Пци из свежей капусты с курой	250 / 10	93	250 / 10	93
Котлета куриная	100	150	100	150
Макаронные изделия отварные	150	198	180	238
Кисель Витошка	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	117	85	199
Хлеб ржаной	30	58	38	58
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	170	276	200	324
Компот из кураги	200	85	200	85
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	100	17
Биточки из свинины	90	239	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				
Фрукт	200	101	200	101
Печенье	5	22	9	40

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузаны

МЕНЮ на 3 февраля 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 натуральный	150	243	200	324
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 с морковью	100	110	100	111
Борщ с курой, со сметаной	250/10/10	94	250/10/10	94
Рыба запеченная	120	237	120	237
Картофель в молоке	150	128	180	153
Компот из кураги и изюма	200	92	200	92
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Шарлотка с яблоками	100	254	200	315
Напиток из шиповника	200	96	200	100
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	100	17
Гуляш из курицы	95	130	95	130
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				
Ряженка	200	64	200	64
Вафли	11	52	15	71

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 4 Февраля 2026 г.

(среда)

Приятного аппетита!!!

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	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 свежих помидор и огурцов	100	128	100	128
Рассольник ленинградский с курой	250 /10	130	250 /10	130
Бигус с курицей	270	306	320	362
Напиток Витошка	200	45	200	45
Печенье	10	43	19	81
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с фрук. соусом	170	275	200	337
Компот из кураги	200	82	200	85
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	70	12
Котлета «Детская»	100	198	100	198
Картофельное пюре	150	139	180	166
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	12	53

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 5 Февраля 2026 г.

(четверг)

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Картофель, запеченный с яйцом	200	239	215	342
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				
Винегрет овощной	100	127	100	127
Суп крестьянский с курой	250 /10	121	250 /10	121
Биточки паровые	120	100	120	100
Греча рассыпчатая	150	230	180	276
Компот из кураги и шиповника	200	84	200	84
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Манник	150	332	160	368
Чай с сахаром	200	38	200	40
УЖИН				
Салат из моркови с яблоками	100	120	100	120
Мясопродукты по-домашнему	100	144	100	144
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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 6 Февраля 2026 г

(пятница)

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная гречневая с маслом	200 /5	203	215 /5	218
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				
Салат из капусты с кукурузой	60	51	100	86
Суп молочный с макаронными	200	129	200	129
Жаркое по-домашнему	250	410	270	443
Компот из сухофруктов	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Бутерброд с повидлом	135	243	165	296
Напиток из шиповника	200	100	200	100