

**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
<b>ЗАВТРАК</b>				
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
<b>ВИТАМИНИЗАЦИЯ</b>				
Фрукт	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
<b>ОБЕД</b>				
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
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка из творога	170	276	200	324
Компот из кураги	200	85	200	85
<b>УЖИН</b>				
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
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				
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
<b>ЗАВТРАК</b>				
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
<b>ВИТАМИНИЗАЦИЯ</b>				
Фрукт	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
<b>ОБЕД</b>				
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
<b>ПОЛДНИК</b>				
Шарлотка с яблоками	100	254	200	315
Напиток из шиповника	200	96	200	100
<b>УЖИН</b>				
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
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				
Ряженка	200	64	200	64
Вафли	11	52	15	71