

МЕНЮ на 9 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 пшеничная 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 "Рыжик"	100	134	100	134
Щи из свежей капусты с курой	250 /10	109	250 /10	109
Гуляш из курицы	120	164	120	164
Картофель в молоке	150	128	205	175
Компот из чернослива	200	80	200	80
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога с фруктовым	170	275	200	337
Компот из сухофруктов	200	87	200	87
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	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Фрукт	200	101	-	-
Печенье	5	22	12	53
Снежок	-	-	200	77

МЕНЮ на 10 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 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 «Осень»	100	58	100	97
Суп картофельный с горохом	250	121	250	121
Биточки рыбные	100	170	100	170
Рис припущенный с овощами	150	227	180	272
Компот из кураги	200	82	200	82
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Манник	140	309	150	345
Напиток Витошка	200	45	200	47
УЖИН				
Салат из морской капусты	50	8	100	10
Запеканка картофельная с мясом	270	364	290	390
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

МЕНЮ на 11 Февраля 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(среда)



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 маслом	150/ 5	154	200/ 5	205
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				
Икра кабачковая	100	153	100	153
Рассольник ленинградский с курой	250/ 5	130	250 /5	130
Мясопродукты по-домашнему	110	158	110	158
Картофельное пюре	150	139	180	166
Компот из сухофруктов	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Бутерброд с повидлом	130	224	150	270
Молоко кипяченое	200	118	200	123
УЖИН				
Помидор порц.	25	4	25	4
Фрикассе из курицы	150	205	150	205
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				
Снежок	200	77	200	77
Печенье	10	44	12	53

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

М.Д. Бузань

МЕНЮ на 12 Февраля 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 моркови с яблоками	60	72	100	120
Суп с рыбными консервами	250	189	250	189
Свинина тушёная с капустой	300	331	300	331
Компот из кураги и шиповника	200	84	200	84
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Булочка с орехами	100	304	200	366
Кисель Витошка	200	45	200	47
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	70	12
Гуляш из курицы	90	123	100	136
Макаронные изделия 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				
Ряженка	200	64	200	64
Вафли	11	52	15	71