

МЕНЮ на 10 Марта 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
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
Напиток Витошка	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 изюма	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
Фрукт	120	42	120	42
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90

И. О. *С. Д. ...*
 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ СО ЕШИ № 10
 ГБОУ СО ЕШИ № 10
 О. А. ...

МЕНЮ на 11 Марта 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
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 орехом	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
Фрукт	120	42	120	42
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90

МЕНЮ на 12 Марта 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
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
Кисель Витошка	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат из моркови с яблоками	60	72	100	120
Суп с рыбными консервами	250	189	250	189
Свинина тушеная 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
Компот из ягод (клубника)	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
Фрукт	70	25	70	25
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	96	180	115

УТВЕРЖДАЮ:
 И.О. Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"


МЕНЮ на 13 Марта 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 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				
Зеленый горошек	50	128	50	128
Борщ с курой, со сметаной	250/10/10	94	250/10/10	94
Запеканка картофельная с мясом	270	364	290	390
Напиток из шиповника	200	96	200	96
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Пряник	120	251	150	313
Напиток из чернослива	200	91	200	91