

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "БШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 16 Марта 2026 г

(понедельник)

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 геркулес 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 «Новинка»	65	65	100	101
Щи из свежей капусты с курой	250 /10	109	250 /10	109
Котлета из говядины	120	249	120	249
Макаронные изделия отварные	150	193	180	238
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	170	265	200	324
Напиток из шиповника	200	96	200	100
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	100	17
Котлета куриная	120	187	120	187
Картофель запеченный дольками	150	132	200	176
Чай с сахаром	200	38	200	38
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

Зав.производством

Воронова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 17 Марта 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
Йогурт питьевой	165	99	165	99
Кофейный напиток	200	114	200	114
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 из свежих помидор со	90	118	100	131
Суп крестьянский с курой	200 /10	96	200 /10	96
Котлета рыбная с маслом	120	316	120	316
Капуста тушеная	150	96	180	116
Компот из ягод (клубника)	200	45	200	84
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	130	287	200	311
Компот из изюма	200	80	200	80
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	100	17
Котлета «Детская»	100	198	100	198
Картофельное пюре	150	139	200	185
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

Зав.производством

Воронова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 18 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 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 капусты с кукурузой	70	60	100	86
Суп молочный с макаронными	200	129	200	129
Плов из свинины	270	405	280	420
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с фруктовым	170	275	200	337
Компот из кураги	200	82	200	85
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	70	12
Гуляш из курицы	100	136	100	136
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
Фрукт	120	42	120	42
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90

Зав.производством

Воронова Т.С.

Воронова Т.С.



МЕНЮ на 19 Марта 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
Кисель Витошка	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат «Витаминный»	100	112	100	112
Борщ с курой, со сметаной	250/10/10	94	250/10/10	94
Биточки рыбные (минтай)	120	142	120	142
Греча рассыпчатая	150	230	180	276
Компот из ягод (клубника)	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	120	265	150	345
Компот из изюма	200	80	200	83
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	100	17
Биточки из свинины	100	266	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
Фрукт	70	25	70	25
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	96	180	115

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 20 Марта 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 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				
Салат из помидор со сл. перцем	60	79	80	105
Рассольник ленинградский с курой	200/ 10	104	200/ 10	104
Жаркое по-домашнему	250	410	270	443
Напиток из шиповника	180	87	180	87
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

Зав.производством

Воронова Т.С.