



МЕНЮ на 30 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				
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 из моркови с орехом	70	91	100	131
Суп картофельный с горохом	250	121	250	121
Фрикассе из курицы	130	181	130	181
Макаронные изделия отварные	150	193	180	232
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный	170	277	190	322
Компот из сухофруктов	200	87	200	91
УЖИН				
Огурец порц.	50	8	100	17
Запеканка картофельная с мясом	270	364	270	364
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

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"



А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 31 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 паровой с мясом	150	212	190	268
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
Напиток Витошка	200	48	200	48
ОБЕД				
Салат «Здоровье»	60	72	100	120
Суп крестьянский с курой	200/ 10	96	200/ 10	120
Рыба запеченная	100	198	100	198
Рис припущенный с овощами	150	227	150	227
Компот из кураги	200	82	200	82
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная с куркумой	100	309	200	372
Компот из ягод (клубника)	200	45	200	47
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	47
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"
 А.А. Пиццальникова



МЕНЮ на 1 Апреля 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				
Салат из свежих пом. и огурцов	100	128	100	128
Суп молочный с мак. изделиями	250	162	250	162
Мясопродукты по-домашнему	110	158	110	158
Картофельное пюре	150	139	180	166
Компот из изюма	200	80	200	80
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
Расстегай с рыбой	120	251	150	327
Напиток из шиповника	200	96	200	100
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	120	42	120	42
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90

Зав.производством

Воронова Т.С.

МЕНЮ на

Приятного аппетита!!!

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
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 капусты по-домашнему	75	58	100	78
Суп картофельный с рыбой	200	108	250	135
Плов из свинины	280	420	280	420
Напиток из шиповника	200	96	200	96
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
ПОЛДНИК				
яйцом	120	311	220	346
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	47
УЖИН				
Помидор порц.	25	4	70	12
Фрикассе из курицы	140	192	140	192
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	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 3 Апреля 2026 г.

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
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 «Осень»	100	97	100	97
Суп-пюре из разных овощей	250	117	250	117
Запеканка картофельная с мясом	270	364	290	390
Компот из сухофруктов	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	85	191
Хлеб ржаной	30	58	38	56
ПОЛДНИК				
Печенье	60	243	80	324
Напиток из чернослива	200	123	200	123

Зав.производством

Воронова Т.С.