

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 6 Апреля 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 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 из свеклы с сыром | 100 | 161 | 100 | 161 |
| Щи из свежей капусты с курой | 250 / 10 | 93 | 250 / 10 | 93 |
| Котлета куриная | 100 | 150 | 100 | 150 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 198 | 180 | 238 |
| Компот из ягод (клюква) | 200 | 45 | 200 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 117 | 85 | 199 |
| Хлеб ржаной | 30 | 58 | 38 | 58 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Запеканка из творога | 170 | 276 | 200 | 324 |
| Компот из кураги | 200 | 85 | 200 | 85 |
| УЖИН | | | | |
| 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 |
| Фрукт | 70 | 25 | 70 | 25 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 75 | 180 | 90 |

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 7 Апреля 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 |
| Сок | 200 | 48 | 200 | 48 |
| ОБЕД | | | | |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пирожок с яблоком | 100 | 249 | 210 | 288 |
| Напиток из шиповника | 200 | 96 | 200 | 100 |
| УЖИН | | | | |
| 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 |
| 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 8 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 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 свежих помидор и огурцов | 100 | 128 | 100 | 128 |
| Рассольник ленинградский с курой | 250 /10 | 130 | 250 /10 | 130 |
| Бигус с курицей | 270 | 306 | 320 | 362 |
| Компот из ягод (клубника) | 200 | 45 | 200 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 117 | 85 | 191 |
| Хлеб ржаной | 30 | 58 | 38 | 56 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пудинг творожный с фрук. соусом | 170 | 275 | 200 | 337 |
| Компот из кураги | 200 | 82 | 200 | 85 |
| УЖИН | | | | |
| Помидор порц. | 60 | 10 | 70 | 12 |
| Котлета «Детская» | 100 | 198 | 100 | 198 |
| Картофельное пюре | 150 | 139 | 180 | 166 |
| 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 | 75 | 180 | 90 |

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

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 9 Апреля 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 127 | 100 | 127 |
| Суп крестьянский с курой | 250 /10 | 121 | 250 /10 | 121 |
| Биточки паровые | 120 | 100 | 120 | 100 |
| Греча рассыпчатая | 150 | 230 | 180 | 276 |
| Компот из кураги и шиповника | 200 | 84 | 200 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 117 | 85 | 191 |
| Хлеб ржаной | 30 | 58 | 38 | 56 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Манник | 150 | 332 | 160 | 368 |
| Чай с сахаром | 200 | 38 | 200 | 40 |
| УЖИН | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 120 | 100 | 120 |
| Мясопродукты по-домашнему | 100 | 144 | 100 | 144 |
| 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 10 Апреля 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 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 капусты с кукурузой | 60 | 51 | 100 | 86 |
| Суп молочный с макаронными | 200 | 129 | 200 | 129 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 410 | 270 | 443 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 87 | 200 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 117 | 85 | 191 |
| Хлеб ржаной | 30 | 58 | 38 | 56 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Вафли | 60 | 243 | 80 | 324 |
| Напиток из шиповника | 200 | 100 | 200 | 100 |

Зав.производством

Воронова Т.С.