

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 27 Апреля 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 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 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 (кляюква)	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	70	25	70	25
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 28 Апреля 2026 г.

(вторник)

Приятного аппетита!!!

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 «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	100	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

Зав.производством

Воронова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 29 **Апреля** 2026 г.

(среда)

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 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 помидор и огурцов	100	128	100	128
Суп молочный с макаронными	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	70	25	70	25
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 30 Апреля 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				
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 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				
Вафли	60	311	60	311
Компот из ягод (клюква)	200	45	200	47

Зав.производством

Воронова Т.С.