

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова
А.А. Пищальникова

МЕНЮ на

1 Сентября 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
ОБЕД				
Салат из капусты с морковью	100	115	100	115
Борщ с курой, со сметаной	250	98	250	98
Рыба запеченная	120	247	120	247
Картофель в молоке	150	133	180	160
Компот из кураги и изюма	200	96	200	96
Хлеб пшеничный	20	47	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58

Зав.производством

Воронова Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 2 Сентября 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 пшеничная с маслом	150	169	150	169
Сыр порц.	10	40	15	60
Кисломолочный напиток	170	85	200	100
Какао с молоком	200	99	200	99
Масло сл. порц.	10	75	10	75
Батон	20	26	50	65
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Салат из свежих помидор и огурцов	100	134	100	134
Рассольник ленинградский с курой, со смет.	250	136	250	136
Бигус с курицей	270	318	320	377
Компот из ягод (клубника)	200	47	200	47
Хлеб пшеничный	50	117	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с фруктовым соусом	150	283	200	337
Компот из кураги	200	85	200	85
УЖИН				
Свекла тушеная	60	30	90	46
Котлета «Детская»	100	206	100	206
Картофельное пюре	150	144	180	173
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	30	70	30	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Вафли	18	82	22	100
Чай с сахаром	200	40	200	40

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 3 Сентября 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	248	200	248
Кисломолочный напиток	170	85	200	100
Кофейный напиток	200	119	200	119
Батон	30	39	70	91
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Винегрет овощной	100	132	100	132
Суп крестьянский с курой, со сметаной.	250	126	250	126
Биточки паровые (минтай)	120	104	120	104
Макаронные изделия отварные	150	206	180	248
Компот из кураги и шиповника	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пирог "Зебра"	120	275	150	340
Сок	200	87	200	87
УЖИН				
Салат из моркови с яблоками	60	75	80	100
Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	150	100	150
Картофель запеченный дольками	150	138	180	165
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	20	39
ВТОРОЙ УЖИН				
Печенье	18	80	22	98
Чай с сахаром	200	40	200	40

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 4 Сентября 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 гречневая с маслом	200	211	240	254
Сыр порц.	20	75	30	110
Масло сл. порц.	10	75	10	75
Чай с лимоном	200	41	200	41
Батон	70	91	70	91
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Сок	200	87	200	87
Фрукт	80	36	100	44
ОБЕД				
Салат из капусты с кукурузой	60	53	100	89
Суп молочный с макаронными изделиями	200	135	200	135
Жаркое по-домашнему	250	427	270	461
Компот из сухофруктов	200	91	200	91
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Вафли	100	243	150	296
Фрукт	200	118	200	118