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

МЕНЮ на 14 Сентября 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(понедельник)

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная рисовая с маслом	150	152	150	152
Сыр порц.	10	40	15	60
Кисломолочный напиток	170	85	170	85
Какао с молоком	200	99	200	99
Масло сл. порц.	10	75	10	75
Батон	30	39	50	65
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Салат «Новинка»	65	68	100	105
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	113	250	113
Поджарка из говядины	120	245	120	245
Греча рассыпчатая	150	240	180	288
Компот из ягод (клюква)	200	47	200	47
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	170	276	200	324
Напиток из шиповника	200	85	200	85
УЖИН				
Фрикассе из курицы	150	214	150	214
Картофель запеченный дольками	150	138	200	184
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	38	73
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 15 Сентября 2026 г.

Приятного аппетита!!! (вторник)

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	150	253	180	304
Морковь припущенная	100	51	100	51
Кофейный напиток	200	119	200	119
Батон	50	65	70	91
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Сок	200	87	200	87
Фрукт	80	36	100	44
ОБЕД				
Салат из свежих помидор со сл. перцем	100	136	100	136
Суп крестьянский с курой, со сметаной	200	100	200	100
Рыба запеченная	120	247	120	247
Картофельное пюре	150	144	180	173
Компот из кураги	200	85	200	85
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Булочка дорожная	100	290	100	290
Фрукт	-	-	80	35
Компот из ягод (клубника)	200	47	200	47
УЖИН				
Салат из моркови	60	25	100	41
Котлета «Детская»	90	186	100	206
Макаронные изделия отварные	150	201	180	241
Чай с лимоном	200	41	200	41
Батон	20	26	20	26
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	100	77	140	93
Фрукт	100	44	100	44

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

МЕНЮ на 16 Сентября 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(среда)

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная пшенная 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 капусты с кукурузой	100	89	100	89
Суп молочный с макаронными изделиями	200	135	250	168
Плов из свинины	270	422	280	437
Компот из ягод (клюква)	200	47	200	47
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с фруктовым соусом	150	283	200	337
Компот из изюма	200	83	200	83
УЖИН				
Огурец порц.	30	7	50	6
Гуляш из курицы	100	142	100	142
Картофель запеченный	150	186	200	248
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	38	73
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 17 Сентября 2026 г.

Приятного аппетита!!! (четверг)

Наименование блюда	с 7-11лет		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				
Салат «Витаминный»	100	117	100	117
Борщ с курой, со сметаной	250	98	250	98
Гуляш из курицы	120	170	120	170
Макаронные изделия отварные	150	206	180	248
Сок	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Манник	130	299	150	345
Компот из ягод (клубника)	200	47	200	47
УЖИН				
Салат из моркови	60	25	100	41
Поджарка из свинины	100 /35	210	100 /35	210
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 18 Сентября 2026 г.

Приятного аппетита!!! (пятница)

Наименование блюда	с 7-11лет		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 свежих помидор и огурцов	60	80	100	134
Рассольник ленинградский с курой, со смет.	200	109	200	109
Жаркое по-домашнему	250	427	270	461
Напиток из шиповника	180	90	180	90
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пряник	120	251	150	313
Фрукт	200	89	200	89