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

МЕНЮ на 21 Октября 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	160	190	203
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	20	26
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Салат «Новинка»	100	105	100	105
Суп с вермишелью и курицей	250	131	250	131
Мясопродукты по-домашнему	110	165	110	165
Макаронные изделия отварные	150	206	180	248
Сок	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Расстегай с рыбой	120	261	150	327
Напиток из шиповника	200	100	200	100
УЖИН				
Огурец порц.	30	7	50	11
Гуляш из курицы	90	128	100	142
Картофель, запеченный с яйцом	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

Зав.производством