УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

_____ А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 20 Октября 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	220	190	279
Свекла тушеная	100	51	100	51
Сыр порц.	10	40	15	60
Кофейный напиток	200	119	200	119
Батон	45	59	45	59
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Сок	200	87	200	87
Фрукт	80	36	100	44
ОБЕД				
Винегрет овощной	100	132	100	132
Суп-пюре из разных овощей	250	122	250	122
Рыба запеченная	100	206	100	206
Рис припущенный с овощами	150	236	150	236
Компот из кураги	200	85	200	85
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	259	100	259
Фрукт	-	-	100	44
Компот из изюма	200	83	200	83
УЖИН				
Помидор порц.	60	10	80	18
Колбаска «Школьная»	100	206	100	206
Картофельное пюре	150	144	180	173
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	20	39
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	100	77	140	93
Фрукт	100	44	100	44

Зав.производством