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

МЕНЮ на 22 Октября 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	247	190	313
Кисломолочный напиток	170	85	200	100
Кофейный напиток	200	119	200	119
Батон	30	39	30	39
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Салат из капусты по-домашнему	100	81	100	81
Суп картофельный с рыбой	200	112	250	140
Плов из свинины	280	437	280	437
Компот из кураги и шиповника	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный	140	269	170	326
Компот из сухофруктов	200	91	200	91
УЖИН				
Помидор порц.	30	7	30	7
Фрикассе из курицы	140	200	140	200
Картофель запеченный дольками	150	138	180	165
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	38	73
ВТОРОЙ УЖИН				
Вафли	18	82	22	100
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав.производством