Утверждаю:

и.о. Директора ГБОУ СО «ЕШИ № 10»

_____А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 06.11.2015

Приятного аппетита!!! *(пятница)*

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				
Фрукт	80	36	100	44
	200	87	200	87
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	297
Фрукт	200	118	200	118

Зав производством Бестолковых О. В._____

Утверждаю:

и.о. Директора ГБОУ СО «ЕШИ № 10»

_____А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 05.11.2026

Приятного аппетита!!! *(четверг)*

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, со сметаной (пшено)	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	273	150	340
Сок	200	87	200	87
УЖИН				
Салат из моркови с яблоком	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	37	20	37
ВТОРОЙ УЖИН				
Печенье	18	80	22	98
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав производством Бестолковых О. В._____



и.о. Директора ГБОУ СО «ЕШИ № 10»

_____А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 03.11.2016

Приятного аппетита!!! *(вторник)*

Наименование блюда	С 7-11 лет		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				
Фрукт	80	36	100	44
Сок	200	87	200	87
ОБЕД				
Салат из капусты с морковью	100	115	100	115
Борщ с курой, со сметаной	250	98	250	98
Биточки паровые	120	104	120	104
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
ПОЛДНИК				
Пирожок с яблоком	100	249	100	249
Фрукт			110	44
Компот из шиповника	200	100	200	100

Зав производством Бестолковых О. В._____

и.о. Директора ГБОУ СО «ЕШИ № 10»

_____А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 01.11.2026

Приятного аппетита!!!

(понедельник)

Наименование блюда	С 7-11 лет		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 из свеклы с сыром и чесноком	100	168	100	168
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	113	250	113
Котлета куриная	100	156	100	156
Греча рассыпчатая	150	240	180	288
Компот из ягод (клюква)	200	47	200	47
Хлеб пшеничный	50	117	85	199
Хлеб ржаной	30	58	38	73
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	170	276	200	324
Компот из кураги	200	85	200	85
УЖИН				
Помидор порц.	30	7	30	7
Поджарка из свинины	100/35	210	100/35	210
Картофельное пюре	150	144	200	192
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	30	70	50	117
ВТОРОЙ УЖИН				
Вафли	18	82	22	100
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав производством Бестолковых О. В._____

Утверждаю: