и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 13 ноябрь 2026

(пятница)

Приятного аппетита!!!

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 капусты по-домашнему	100	81	100	81
Борщ с курой, со сметаной	250	98	250	98
Запеканка картофельная с мясом	270	378	290	406
Напиток из шиповника	200	100	200	100
Хлеб пшеничный	50	117	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пряник	120	251	150	313
Фрукт	200	89	200	89

Зав.производством Бестолковых О.В.

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

МЕНЮ на 12 ноябрь 2026

(четверг)

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11лет		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 моркови с орехом	70	95	100	136
Суп с рыбными консервами	250	197	250	197
Поджарка из свинины	100 /35	210	100 /35	210
Картофельное пюре	150	144	180	173
Компот из кураги и шиповника	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Булочка с орехами	100	316	100	316
Фрукт	-	-	100	44
Компот из ягод (клубника)	200	47	200	47
УЖИН				
Огурец порц.	60	10	70	12
Гуляш из курицы	90	128	100	142
Макаронные изделия отварные	150	201	180	241
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 Бестолковых О.В.

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 11 ноябрь 2026

(среда)

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11лет		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 из свеклы с орехом	60	96	100	160
Рассольник ленинградский с курой, со смет.	250	136	250	136
Мясопродукты по-домашнему	110	165	110	165
Греча рассыпчатая	150	240	180	288
Сок	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пирожок с капустой	100	208	100	208
Фрукт	100	44	110	48
Компот из сухофруктов	200	91	200	91
УЖИН				
Помидор порц.	20	1	30	7
Фрикассе из курицы	150	214	150	214
Картофель, запеченный с яйцом	150	186	200	248
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
ВТОРОЙ УЖИН				
Вафли	18	82	22	100
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав.производством Бестолковых О.В.

и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 10 ноябрь 2026

(вторник)

Приятного аппетита!!!

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Омлет паровой с мясом	150	220	190	279
Морковь припущенная	100	51	100	51
Сыр порц.	10	40	15	60
Кофейный напиток	200	119	200	119
				0
Батон	45	59	45	59
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Сок	200	87	200	87
Фрукт	80	36	100	44
ОБЕД				
Салат овощной	100	156	100	156
Суп картофельный с горохом	250	126	250	126
Биточки рыбные (минтай)	100	177	100	177
Рис припущенный с овощами	150	236	180	283
Компот из ягод (клюква)	200	47	200	47
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	259	200	259
Фрукт	-	-	100	44
Компот из кураги	200	85	200	85
УЖИН				
Салат из моркови	60	25	100	41
Запеканка картофельная с мясом	270	378	290	406
Чай с сахаром	200	40	200	40
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
ВТОРОЙ УЖИН				
Кисломолочный напиток	100	77	140	93
Фрукт	100	44	100	44

Зав.производством Бестолковых О.В.

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

МЕНЮ на 9 ноябрь 2026

(понедельник)

Приятного аппетита!!!

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	170	150	170
Сыр порц.	10	40	15	60
Кисломолочный напиток	170	85	200	100
Чай с молоком	180	94	200	104
Масло сл. порц.	10	75	10	75
Батон	20	26	45	59
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Салат "Рыжик"	100	139	100	139
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	113	250	113
Гуляш из курицы	120	170	120	170
Картофель в молоке	150	133	205	182
Компот из сухофруктов	200	91	200	91
Хлеб пшеничный	50	117	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога с фруктовым соусом	150	286	200	337
Компот из изюма	200	83	200	83
УЖИН				
Помидор порц.	30	7	80	18
Колбаска «Школьная»	100	206	100	206
Макаронные изделия отварные	150	201	180	241
Чай с лимоном	200	41	200	41
Батон	20	26	40	52
ВТОРОЙ УЖИН				
Вафли	18	82	22	100
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав.производством Бестолковых О.В.