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

МЕНЮ на 23 ноября 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 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 овощной	100	156	100	156
Суп картофельный с горохом	250	126	250	126
Фрикассе из курицы	130	188	130	188
Картофельное пюре	150	144	180	173
Сок	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная с куркумой	100	322	100	322
Фрукт	-	-	100	44
Компот из ягод (клубника)	200	47	200	47
УЖИН				
Морковь припущенная	50	25	100	51
Запеканка картофельная с мясом	270	378	270	378
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	30	70
ВТОРОЙ УЖИН				
Печенье	18	80	22	98
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав.производством Бестолковых О. В.

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

МЕНЮ на 24 ноября 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
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 Бестолковых О. В.

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

МЕНЮ на 25 ноября 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 «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 Бестолковых О. В.

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

МЕНЮ на 26 ноября 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 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 Бестолковых О. В.

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

МЕНЮ на 27 ноября 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 "Рыжик"	100	139	100	139
Борщ с курой, со сметаной	250	98	250	98
Запеканка картофельная с мясом	290	406	290	406
Напиток из шиповника	200	100	200	100
Хлеб пшеничный	20	47	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Печенье	130	234	150	270
Фрукт	220	130	220	130

Зав.производством Бестолковых О. В.