



## МЕНЮ

на 31.01.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр голландский порционнo	10,000		2,92	2,98	0	39,35
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25,000		4,05	0,75	25,55	125
439	Каша ячневая молочная с маслом	205,000		8,1	8,6	40,4	251,5
	Хлеб ржаной	15,000		1,32	0,21	14,94	64,2

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко	150,000		1,44	0	14,59	68,4

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
425/лил	Салат из моркови с курагой	80,000		14,3	0	10,7	61
140/04	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	250,000		3,75	4,3	21,15	124
505/04	Кнели из курицы	80,000		18,24	10,64	5,36	190,4
217/04	Картофель и овощи тушен в соусе томат	150,000		3,09	10,27	24,63	199,62
959	Компот из яблок	200,000		0,25	0	28,6	108,4
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
365/04	Суфле творожное с молоч соусом	173,000		28	30,3	26,1	357
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

Обучающиеся 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
710	Масло порционнo	10,000		0,06	8,25	0,09	66,1
958	Сыр голландский порционнo	15,000		4,38	4,47	0	59,02
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50,000		6,08	1,12	38,33	187,5
439	Каша ячневая молочная с маслом	205,000		8,1	8,6	40,4	251,5
	Хлеб ржаной	15,000		1,32	0,21	14,94	64,2

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко	150,000		1,44	0	14,59	68,4

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
12/01/ли	Салат из моркови с курагой	100,000		1,78	0	13	76
578/лил	Суп картофель с макарон изделиями	300,000		5,18	5,44	3,061	175,2
505/04	Кнели из курицы	80,000		18,24	10,64	5,36	190,4
217/04	Картофель и овощи тушен в соусе томат	195,000		4	13,4	32,07	259,5
631/04	Компот из яблок	200,000		0,25	0	28,6	108,4
	Хлеб пшеничный	50,000		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25,000		2,2	0,35	24,9	107

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
365/04	Суфле творожное с молоч соусом	173,000		28	30,3	26,1	357
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

### Воспитанники 7-10 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр голландский порционно	10,000		2,92	2,98	0	39,35
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25,000		4,05	0,75	25,55	125
439	Каша ячневая молочная с маслом	205,000		8,1	8,6	40,4	251,5
	Хлеб ржаной	15,000		1,32	0,21	14,94	64,2

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150,000		1,44	0	14,59	68,4

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
425/лил	Салат из моркови с курагой	80,000		14,3	0	10,7	61
140/04	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	250,000		3,75	4,3	21,15	124
505/04	Кнели из курицы	80,000		18,24	10,64	5,36	190,4
217///ли л	Картофель и овощи тушен в соусе томат	150,000		3,09	10,27	24,63	199,62
631/04	Компот из яблок	200,000		0,25	0	28,6	108,4
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
365/04	Суфле творожное с молоч соусом	173,000		28	30,3	26,1	357
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из морской капусты	50,000		0,425	5,08	3,58	62
435/198	Бифштекс рубленый	70,000		18,09	19	0,7	239
334/200 4	Макароны запеченные с сыром с маслом	130,000		8,5	12,5	31,22	254
630/199	Чай с сахаром с лимоном	200,000		1,3	2	15,3	59,7
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

### УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Йогурт питьевой	180,000		5,6	6,4	7,2	112

### Воспитанники 11-18 лет

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
710	Масло порционно	10,000		0,06	8,25	0,09	66,1
958	Сыр голландский порционно	15,000		4,38	4,47	0	59,02
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
812	Батон нарезной	50,000		6,08	1,12	38,33	187,5
439	Каша ячневая молочная с маслом	205,000		8,1	8,6	40,4	251,5
811	Хлеб ржаной	15,000		1,32	0,21	14,94	64,2

#### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150,000		1,44	0	14,59	68,4

#### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
12/01/ли	Салат из моркови с курагой	100,000		1,78	0	13	76
578/лил	Суп картофель с макарон изделиями	300,000		5,18	5,44	3,061	175,2
505/04	Кнели из курицы	80,000		18,24	10,64	5,36	190,4
217/587/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	195,000		4	13,4	32,07	259,5
631/04	Компот из яблок	200,000		0,25	0	28,6	108,4
	Хлеб пшеничный	50,000		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25,000		2,2	0,35	24,9	107

#### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
365/200	Суфле творожное с молоч соусом	173,000		28	30,3	26,1	357
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

#### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из морской капусты	50,000		0,425	5,08	3,58	62
654/82	Бифштекс рубленный	70,000		18,09	19	0,7	239
334//200	Макаронны запеченные с сыром	195,000		12,35	18,4	46,4	381
630/199	Чай с сахаром с лимоном	200,000		1,3	2	15,3	59,7
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

#### УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
27	Йогурт питьевой	200,000		5,6	6,4	7,2	112

Зав. столовой

Казакова Светлана Владимировна