



МЕНЮ
 на 16.02.2024 год
 по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"
Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр голландский порционно	10		2,92	2,98	0	39,35
302/200	Каша рисовая молочная с маслом	205		17,87	15,97	48,17	256
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат русский	80		0,18	4,7	4,85	55
110/200	Ворщ с капуст с картоф со смет	255		24,90	32,75	13,30	255,00
309/96/л	Рыба тушенная в томате с овощами	150		21	9,8	5,85	193
520/200	Пюре картофельное	150		4,12	6,3	22,75	155
ттк	Кисель плодоваягодный	200		0	0	23,5	95
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,35	63,5
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вафли	66		2,24	1,96	56,07	239,4
	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	10		0,06	8,2	0,09	66
	Сыр голландский порционно	15		4,17	4,26	0	56,25
302/200	Каша рисовая молочная с маслом	205		17,87	15,97	48,17	256
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

ттк	Салат русский	100		0,23	5,88	6,06	68,75
110/200	Борщ с капуст с картоф со смет	255		29,88	39,30	15,96	306,00
309/96/л	Рыба тушеная в томате с овощами	150		21	9,8	5,85	193
520/200	Пюре картофельное	150		5,5	9	30,25	206,15
ттк	Кисель плодоягодный	200		0	0	23,5	95
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вафли	66		2,24	1,96	56,07	239,4
	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

Заведующая столовой



Казакова С.В.