

МЕНЮ

на 20.02.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	180		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	80		8,18	20,64	6,24	102,4
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,645	9,84	90,84
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	150		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Ватрушка со сметаной	65		4,9	2,7	47,1	218

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
512/2004	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
244/1996	Морковная запеканка с творог	100		0,3	4,91	16,78	135
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Снежок	160		5,04	5,76	19,8	151,2

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

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

473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130	13,5	17,1	12,5	208
тк	Какао с молоком	200	3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25	4,05	0,75	25,55	125
	Биоюгурт	125	2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	180		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	80		8,18	20,64	6,24	102,4
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,645	9,84	90,84
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	150		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Ватрушка со сметаной	65		4,9	2,7	47,1	218

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
тк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Биоюгурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	180		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	100		10,9	26,6	8,83	131,25
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8	11,8	109
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	200		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	50		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
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Ватрушка со сметаной	65		4,9	2,7	47,1	218

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
--------	-------------------	------------	------------	------------------	--	--	--

				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
512/2004	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
244/1996	Морковная запеканка с творог	100		0,3	4,91	16,78	135
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Снежок	160		5,04	5,76	19,8	151,2

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
ткк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	180		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	100		10,9	26,6	8,83	131,25
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8	11,8	109
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	200		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	50		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
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Ватрушка со сметаной	65		4,9	2,7	47,1	218

Заведующая столовой

Казакова С.В.