

МЕНЮ

на 2.04.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
345/200	Омлет с картофелем с маслом	175		13,15	23,5	24,7	196,1
ттк	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	83,68
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

59	Груша	250		0,8	0	21,4	84
----	-------	-----	--	-----	---	------	----

ОБЕД

71/2004	Винегрет овощной	80		6,80	17,25	5,60	83,00
124//04	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,65	9,84	90,84
435/04	Бифштекс рубленый	90		13,57	14,03	11,00	257,00
525/200	Овощи в молочном соусе	150		4,00	3,80	13,80	105,75
638/200	Компот из кураги	200		1,10	0,00	30,90	129,00
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,20	26,70	127,00
	Хлеб ржаной	25		1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
695/199	Ватрушка с повидлом	75		4,9	2,7	47,1	218

УЖИН

244/96	Запеканка морковная	100		2,7	4,9	15,85	126
319/96	Рыба запеченная с картоф по русски	350		33,3	18,3	30,7	302
630/199	Чай с молоком	200		1,65	1,6	17,3	86
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

	Снежок	180		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
345/200	Омлет с картофелем с маслом	175		13,15	23,5	24,7	196,1
ттк	Какао с молоком Витошка	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	83,68
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

59	Груша	250		0,8	0	21,4	84
----	-------	-----	--	-----	---	------	----

ОБЕД

71/2004	Винегрет овощной	80		6,80	17,25	5,60	83,00
124//04	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,65	9,84	90,84

435/04	Бифштекс рубленый	90	13,57	14,03	11,00	177,00
525/200	Овощи в молочном соусе	150	4,00	3,80	13,80	99,75
638/200	Компот из кураги	200	1,10	0,00	30,90	129,00
	Хлеб пшеничный	25	3,85	1,20	26,70	127,00
	Хлеб ржаной	25	1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
695/199	Ватрушка с повидлом	75	4,9	2,7	47,1	218

Воспитанники 11-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
345/200	Омлет с картофелем с маслом	175		13,15	23,5	24,7	196
ттк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		8,1	1,5	51	125
	Биоюгурт	125		2,8	2,5	11	83,68
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

59	Груша	250	0,8	0	21,4	84
----	-------	-----	-----	---	------	----

ОБЕД

71/2004	Винегрет овощной	100		8,70	21,30	7,06	105,00
124//04	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8,00	11,80	109,00
435/04	Бифштекс рубленый	90		17,91	18,51	0,71	257,00
525/200	Овощи в молочном соусе	200		5,32	5,05	18,35	132,66
638/200	Компот из кураги	200		1,10	0,00	30,90	129,00
	Хлеб пшеничный	50		3,85	1,20	26,70	127,00
	Хлеб ржаной	25		1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
695/199	Ватрушка с повидлом	75	4,9	2,7	47,1	218

УЖИН

244/96	Запеканка морковная	100		2,7	4,9	15,85	126
319/96	Рыба запеченная с картоф по русски	350		33,3	18,3	30,7	402
630/199	Чай с молоком	200		1,65	1,6	17,3	86
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

	Снежок	180	5,04	5,76	19,8	151,2
--	--------	-----	------	------	------	-------

Обучающиеся 11-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
345/200	Омлет с картофелем с маслом	175		13,15	23,5	24,7	310
ттк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		8,1	1,5	51	125
	Биоюгурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

59	Груша	250	0,8	0	21,4	84
----	-------	-----	-----	---	------	----

ОБЕД

71/2004	Винегрет овощной	100		8,70	21,30	7,06	105,00
124//04	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8,00	11,80	109,00
435/04	Бифштекс рубленый	90		17,91	18,51	0,71	257,00

525/200	Овоши в молочном соусе	200	5,32	5,05	18,35	132,66
638/200	Компот из кураги	200	1,10	0,00	30,90	129,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00
	Хлеб ржаной	25	1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
695/199	Ватрушка с повидлом	75	4,9	2,7	47,1	218

Заведующая столовой

Казакова С.В.

