

## МЕНЮ

на 26.04.2024

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 порционнo	10		2,92	2,98	0	39,35
302/200	Каша пшeнная молочная с маслом	205		9,3	9,5	44,1	279
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		1,32	0,21	14,94	64,2

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
--	---------------	-----	--	---	---	------	----

### ОБЕД

тгк	Салат русский	80		0,5	8,1	5,4	96,1
110/04/	Борщ с капуст с картофелем со сметаной	255		24,9	43,8	13,3	107,4
320/96	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
130/04	Пюре картофельное	150		4,12	6,3	22,75	155
тгк	Кисель плодoваягодный	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

	Яблоко свежее	150		2,48	0	22,32	104,69
	Печенье	69		2,1	1,82	52,06	222,3

**Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет**

### ЗАВТРАК

	Масло порционнo	10		0,06	8,25	0,09	66,1
	Сыр голландский порционнo	15		4,38	4,47	0	59,02
432	Каша пшeнная молочная с маслом	205		9,3	9,5	44,1	279
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	64,2

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
--	---------------	-----	--	---	---	------	----

### ОБЕД

тгк	Салат русский	100		0,59	10,7	7,25	122,5
110/04	Борщ с капуст с картофелем со сметаной	306		29,86	53,2	15,97	137
320/96	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
130/04	Пюре картофельное	200		5,2	8,2	30,1	206,5
тгк	Кисель плодoваягодный	200		0	0	23,5	95
	Хлеб пшеничный	50		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		3,3	0,525	37,35	160,5

### ПОЛДНИК

	Яблоко свежее	150		2,48	0	22,32	104,69
	Печенье	69		2,1	1,82	52,06	222,3

Зав. столовой

Казакова С.В.