

МЕНЮ

на 4.09.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10 "

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Масло сливочное | 5 | | 0,03 | 4,1 | 0,045 | 33 |
| | Сыр голландский порционнно | 10 | | 2,92 | 2,98 | 0 | 39,35 |
| 409 | Каша манная молочная с маслом | 205 | | 8,68 | 8,28 | 43,86 | 257 |
| 692/04 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,26 | 7,12 | 25,7 | 116 |
| | Батон нарезной | 25 | | 2,25 | 0,38 | 13,05 | 63,5 |
| | Хлеб ржаной | 15 | | 0,66 | 0,11 | 7,47 | 32,1 |

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Яблоко свежее | 150 | | 0,56 | 0 | 8,54 | 33,6 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| тгк | Салат из св огурцов | 80 | | 1,4 | 8,7 | 2,5 | 81 |
| 138/2004 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250 | | 8,9 | 5,5 | 18,1 | 130,4 |
| 489/2004 | Рагу из птицы | 263 | | 27,1 | 18,5 | 28,1 | 450 |
| 631/2004 | Компот из яблок | 200 | | 0,315 | 0 | 17,65 | 68,9 |
| | 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 |
| тгк | Кисель ягодный | 200 | | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| 362/2004 | Пудинг из творога с повидлом | 225 | | 14,8 | 12 | 22,8 | 258 |

УЖИН

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-------------------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 241/2004 | Шницель капустный | 75 | | 3,25 | 5,65 | 11,55 | 108,5 |
| 439/2004 | Печень тушенная в соусе | 150 | | 23,4 | 16,2 | 8,85 | 267 |
| 334/2004 | Макароны запеченные с сыром с | 130 | | 8,5 | 12,5 | 31,22 | 254 |
| 630/1996 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | | 1,3 | 2 | 15,3 | 59,7 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 25 | | 2,2 | 0,35 | 24,9 | 107 |

УЖИН 2

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Биоогурт | 180 | | 5,04 | 3,6 | 19,8 | 131,4 |

Обучающиеся 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 порционнно | 10 | | 2,92 | 2,98 | 0 | 39,35 |
| 409 | Каша манная молочная с маслом | 205 | | 8,68 | 8,28 | 43,86 | 257 |

| | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|------|------|-------|------|
| 692/04 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,26 | 7,12 | 25,7 | 116 |
| | Батон нарезной | 25 | 2,25 | 0,38 | 13,05 | 63,5 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,66 | 0,11 | 7,47 | 32,1 |

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Яблоко свежее | 150 | | 0,56 | 0 | 8,54 | 33,6 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| тгк | Салат из св огурцов | 80 | | 1,4 | 8,7 | 2,5 | 81 |
| 138/2004 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250 | | 8,9 | 5,5 | 18,1 | 130,4 |
| 489/2004 | Рагу из птицы | 263 | | 27,1 | 18,5 | 28,1 | 450 |
| 631/2004 | Компот из яблок | 200 | | 0,315 | 0 | 17,65 | 68,9 |
| | 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 |
| тгк | Кисель ягодный | 200 | | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| 362/2004 | Пудинг из творога с повидлом | 225 | | 14,8 | 12 | 22,8 | 258 |

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 | 0,1 | 66 |
| | Сыр голландский порционно | 15 | | 4,17 | 4,26 | 0 | 56,25 |
| 409 | Каша манная молочная с маслом | 205 | | 8,68 | 8,28 | 43,86 | 257 |
| 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 | | 0,66 | 0,11 | 7,47 | 32,1 |

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Яблоко свежее | 150 | | 0,56 | 0 | 8,54 | 33,6 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| тгк | Салат из св огурцов | 100 | | 1,75 | 10,9 | 3,13 | 101,25 |
| 138/2004 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 300 | | 10,68 | 6,6 | 21,72 | 156,5 |
| 489/2004 | Рагу из птицы | 263 | | 27,1 | 18,5 | 28,1 | 450 |
| 631/2004 | Компот из яблок | 200 | | 0,315 | 0 | 17,65 | 68,9 |
| | 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 |
| тгк | Кисель ягодный | 200 | | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| 362/2004 | Пудинг из творога с повидлом | 225 | | 14,8 | 12 | 22,8 | 258 |

УЖИН

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-------------------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 241/2004 | Шницель капустный | 75 | | 3,25 | 5,65 | 11,55 | 108,5 |
| 439/2004 | Печень тушеная в соусе | 150 | | 23,4 | 16,2 | 8,85 | 267 |
| 334/2004 | Макароны запеченные с сыром с | 130 | | 8,5 | 12,5 | 31,22 | 254 |
| 630/1996 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | | 1,3 | 2 | 15,3 | 59,7 |

| | | | | | | | |
|--|----------------|----|--|------|------|------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 25 | | 2,2 | 0,35 | 24,9 | 107 |

УЖИН 2

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Биоiogурт | 200 | | 5,04 | 3,6 | 19,8 | 131,4 |

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 | 0,1 | 66 |
| | Сыр голландский порционнo | 15 | | 4,17 | 4,26 | 0 | 56,25 |
| 409 | Каша манная молочная с маслом | 205 | | 8,68 | 8,28 | 43,86 | 257 |
| 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 | | 0,66 | 0,11 | 7,47 | 32,1 |

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Яблоко свежее | 150 | | 0,56 | 0 | 8,54 | 33,6 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| тгк | Салат из св огурцов | 100 | | 1,75 | 10,9 | 3,13 | 101,25 |
| 138/2004 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 300 | | 10,68 | 6,6 | 21,72 | 156,5 |
| 489/2004 | Рагу из птицы | 263 | | 27,1 | 18,5 | 28,1 | 450 |
| 631/2004 | Компот из яблок | 200 | | 0,315 | 0 | 17,65 | 68,9 |
| | 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 |
| тгк | Кисель ягодный | 200 | | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| 362/2004 | Пудинг из творога с повидлом | 225 | | 14,8 | 12 | 22,8 | 258 |

Заведующая столовой

Казакова С.В.

