

## МЕНЮ

на 19.09.2024 года

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Фрукт	180		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	80		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	250		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	100		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

### ПОЛДНИК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Пирожок с капустой с яйцом	75		5,2	4,1	33	177

### УЖИН

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
505/04	Кнели из курицы	60		30,9	28,7	8	351
518/2004	Картофель отварной	150		3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	130		4,7	12,7	9,6	145
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

### УЖИН 2

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Ряженка	180		5,04	5,76	6,48	100,8

Обучающиеся 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5

	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	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
	Фрукт	180		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	80		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	250		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	100		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой с яйцом	75		5,2	4,1	33	177

### Воспитанники 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	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
	Фрукт	180		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	100		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	300		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	150		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой с яйцом	75		5,2	4,1	33	177

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
505/04	Кнели из курицы	80		30,9	28,7	8	351
518/2004	Картофель отварной	150		3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86

218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	150		4,7	12,7	9,6	145
	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
	Ряженка	170		5,04	5,76	6,48	100,8

### Обучающиеся 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	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
	Фрукт	180		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	100		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	300		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	150		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой с яйцом	75		5,2	4,1	33	177

Заведующая столовой

Казакова С.В.

