



МЕНЮ

на 03.10.2024

по столовой ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		12	16	8	170
ттк	Какао с молоком	200		4	4	15	106
	Батон нарезной	25		4	1	26	73
	Биоогурт	125		3	3	11	78
	Хлеб ржаной	15		1	0	12	54

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Банан	230		1	0	21	84

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	80		1	2	18	141
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255		3	7	18	130
423/2004/	Бефстроганов	100		17	22	7	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150		9	7	42	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0	0	20	75
	Хлеб пшеничный	25		4	1	27	127
	Хлеб ржаной	25		1	0	12	54

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23	94
696//1996	Расстегай с рыбой	73		11	7	32	217

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
444/1996	Курица тушеная в соусе	150		27	16	7	214
207//2004	Капуста отварная с маслом	195		4	6	11	107
630/1996	Чай с молоком	200		2	2	17	86
218/04	Морковь с зел горош в молочн соусе	130		5	13	10	145
	Хлеб пшеничный	25		2	1	13	64
	Хлеб ржаной	25		1	0	12	54

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
34	Ряженка	180		5	6	6	101

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		12	16	8	170
ттк	Какао с молоком	200		4	4	15	106
	Батон нарезной	25		4	1	26	73

	Биойогурт	125		3	3	11	78
	Хлеб ржаной	15		1	0	12	54

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Банан	230		1	0	21	84

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	80		1	2	18	141
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255		3	7	18	130
423/2004/	Бефстроганов	100		17	22	7	258
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150		9	7	42	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0	0	20	75
	Хлеб пшеничный	25		4	1	27	127
	Хлеб ржаной	25		1	0	12	54

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23	94
696//1996	Расстегай с рыбой	73		11	7	32	217

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		12	16	8	170
ттк	Какао с молоком	200		4	4	15	106
	Батон нарезной	50		8	2	51	125
	Биойогурт	125		3	3	11	78
	Хлеб ржаной	15		1	0	12	54

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Банан	230		1	0	21	84

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	100		1	9	23	176
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306		4	8	22	156
423/2004/	Бефстроганов	150		26	26	11	387
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200		11	9	56	311
66/2003	Напиток из шиповника	200		0	0	20	75
	Хлеб пшеничный	50		4	1	27	127
	Хлеб ржаной	25		1	0	12	54

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23	94
696//1996	Расстегай с рыбой	73		11	7	32	217

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
444/1996	Курица тушеная в соусе	150		27	16	7	214
207//2004	Капуста отварная с маслом	195		4	6	11	107
630/1996	Чай с молоком	200		2	2	17	86
218/04	Морковь с зел горош в молочн соусе	130		5	13	10	145
	Хлеб пшеничный	25		2	1	13	64

Хлеб ржаной	25	1	0	12	54
-------------	----	---	---	----	----

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
34	Ряженка	200		5	6	6	114

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		12	16	8	170
ттк	Какао с молоком	200		4	4	15	106
	Батон нарезной	50		8	2	51	125
	Биоюгурт	125		3	3	11	78
	Хлеб ржаной	15		1	0	12	54

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Банан	230		1	0	21	84

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	100		1	9	23	176
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306		4	8	22	156
423/2004/	Бефстроганов	150		26	26	11	387
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200		11	9	56	311
66/2003	Напиток из шиповника	200		0	0	20	75
	Хлеб пшеничный	50		4	1	27	127
	Хлеб ржаной	25		1	0	12	54

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23	94
696//1996	Расстегай с рыбой	73		11	7	32	217

Заведующая столовой



Казакова С.В.