

МЕНЮ

на 14.10.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр голландский порционно	10		2,92	2,98	0	39,35
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		1,98	0,6	13,35	63,5
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из моркови с яблоками	80		0,77	4	10,8	87
132//04	Рассольник ленинград со смет	255		3,33	5,4	18,47	124
433/2004	Мясо тушеное	100		17,8	15,9	4,6	202
517/2004	Макароны отварные с овощами	150		5,7	10	31,5	212,6
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,35	63,5
	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
366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170		33,6	38,81	25,7	409
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Помидор свежий	50		0,55	0,1	1,9	12
325/1996	Котлета рыбная любительская	75		17,7	9,3	25,4	163
519/2004	Картофель в молоке	150		4,9	5,1	25,4	160
630/2004	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		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Йогурт питьевой	180		5,6	6,4	7,2	112

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 порционно	10	2,92	2,98	0	39,35
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25	1,98	0,6	13,35	63,5
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из моркови с яблоками	80		0,77	4	10,8	87
132//04	Рассольник ленинград со смет	255		3,33	5,4	18,47	124
433/2004	Мясо тушеное	100		17,8	15,9	4,6	202
517/2004	Макароны отварные с овощами	150		5,7	10	31,5	212,6
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,35	63,5
	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
366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170		33,6	38,81	25,7	409
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

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	0,09	66
	Сыр голландский порционно	15		4,17	4,26	0	56,25
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
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		1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из моркови с яблоками	100		0,96	5	13,5	104,4
132//04	Рассольник ленинград со смет	306		3,84	7,8	21,96	156,24
433/2004	Мясо тушеное	150		26,7	20,85	6,9	303
517/2004	Макароны отварные с овощами	200		7,58	13,67	41,76	281,96
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	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
366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170		33,6	38,81	25,7	409
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
--------	-------------------	------------	------------	------------------	--	--	--

			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Помидор свежий	75	0,82	0,1	1,9	18
325/1996	Котлета рыбная любительская	100	23,54	12,37	8	217,33
519/2004	Картофель в молоке	150	6,5	6,78	33,78	212,8
630/2004	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	1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Йогурт питьевой	200		5,6	6,4	7,2	112

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	10		0,06	8,2	0,09	66
	Сыр голландский порционно	15		4,17	4,26	0	56,25
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
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		1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
гтк	Салат из моркови с яблоками	100		0,96	5	13,5	104,4
132//04	Рассольник ленинград со смет	306		3,84	7,8	21,96	156,24
433/2004	Мясо тушеное	150		26,7	20,85	6,9	303
517/2004	Макароны отварные с овощами	200		7,58	13,67	41,76	281,96
гтк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	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
366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170		33,6	38,81	25,7	409
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой

Казакова С.В.