

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ  
 Утверждено**  
 Свердловской области  
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 Свердловской области «Екатеринбургская школа № 10»  
**10"** реализующая адаптированные основные  
 общеобразовательные программы»  
 (ГБОУ СО «ЕШИ № 10»)  
 ул. Краснофлотцев, д. 4, г. Екатеринбург, 620017  
 тел./факс (343)331-21-65, (343)331-21-66 e-mail: school\_7670@mail.ru  
 ОКПО 44145219 ОГРН 1026605612318  
 ИНН / КПП 6603056337 / 660601001

## МЕНЮ

на 15.10.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
ттк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Биоюгурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	250		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	80		8,18	20,64	6,24	102,4
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,645	9,84	90,84
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	100		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	150		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из с/ф	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Ватрушка с картофелем	75		4,9	2,7	47,1	218

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
512/2004	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
244/1996	Морковная запеканка с творог	100		0,3	4,91	16,78	135
	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
	Снежок	160		5,04	5,76	19,8	151,2

Обучающиеся 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность



473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130	13,5	17,1	12,5	208
тгк	Какао с молоком	200	3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25	4,05	0,75	25,55	125
	Биоюгурт	125	2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	250		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	80		8,18	20,64	6,24	102,4
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255		2,86	6,645	9,84	90,84
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	100		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	150		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из с/ф	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Ватрушка с картофелем	75		4,9	2,7	47,1	218

### Воспитанники 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Биоюгурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	250		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	100		10,9	26,6	8,83	131,25
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8	11,8	109
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	100		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	200		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из с/ф	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Ватрушка с картофелем	75		4,9	2,7	47,1	218

### УЖИН

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

				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165		34,5	32	12,8	435
512/2004	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
244/1996	Морковная запеканка с творог	100		0,3	4,91	16,78	135
	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
	Снежок	160		5,04	5,76	19,8	151,2

### Обучающиеся 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
473/1983	Омлет фаршированный зелен горошком	130		13,5	17,1	12,5	208
ттк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	БиоЙогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	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
	Груша свежая	250		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
80/2004	Винегрет овощной с кваш капустой	100		10,9	26,6	8,83	131,25
124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306		3,43	8	11,8	109
49/2003	Зразы "Верх-исетские"	100		17,2	21,9	5,8	265
525/2004	Овощи в молочном соусе	200		4	3,8	23,8	159,7
638/1996	Компот из с/ф	200		1,1	0	30,9	129
	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
	Ватрушка с картофелем	75		4,9	2,7	47,1	218

Заведующая столовой



Казакова С.В.