

МЕНЮ

на 21.10.2024 года

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 Дружба с маслом	205		13,6	12,8	46,2	268
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		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	200		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7/2003	Салат Здоровье	80		1,86	8,7	7,7	102,5
138/1996	Суп картофель с бобовыми	250		6,887	5,96	21,033	145
413/1996	Шницель рубленый	90		16,8	18,26	8,64	250
469/1996	Макароны из отварные	150		5,48	4,9	35,48	207
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	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
40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170		32,7	35,7	32,1	394
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
тгк	Салат из вареной моркови с кукурузой консерв	80		1,07	4,06	16,48	106,78
312/1996	Рыба по ленинградски	135		39,17	30,17	16,06	409
261/2004	Картофельное пюре запеченное	180		6,9	11,5	30,4	231
585/2004	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
414	Биойогурт	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 порционнo	10	2,92	2,98	0	39,35
302/2004	Каша молочная Дружба с маслом	205	13,6	12,8	46,2	268
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25	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	200		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7/2003	Салат Здоровье	80		1,86	8,7	7,7	102,5
138/1996	Суп картофель с бобовыми	250		6,887	5,96	21,033	145
413/1996	Шницель рубленый	90		16,8	18,26	8,64	250
469/1996	Макароны изд отварные	150		5,48	4,9	35,48	207
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	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
40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170		32,7	35,7	32,1	394
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	0,1	66
	Сыр голландский порционнo	15		4,17	4,26	0	56,25
302/2004	Каша молочная Дружба с маслом	205		13,6	12,8	46,2	268
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	200		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7/2003	Салат Здоровье	100		2,25	10	9,16	157
138/1996	Суп картофель с бобовыми	300		8,16	7,15	25,08	172,8
413/1996	Шницель рубленый	100		19,4	33,31	10,1	419
469/1996	Макароны изд отварные	200		8,65	5,45	31,25	195,1
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
40/2003	Колобки творожные с соусом	170		32,7	35,7	32,1	394

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
тгк	Салат из вареной моркови с кукурузой консерв	80		1,07	4,06	16,48	106,78
312/1996	Рыба по ленинградски	135		39,17	30,17	16,06	409
261/2004	Картофельное пюре запеченное	180		6,9	11,5	30,4	231
585/2004	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
	Биойогурт	200		5,04	3,6	19,8	131,4

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	0,1	66
	Сыр голландский порционно	15		4,17	4,26	0	56,25
302/2004	Каша молочная Дружба с маслом	205		13,6	12,8	46,2	268
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	200		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7/2003	Салат Здоровье	100		2,25	10	9,16	157
138/1996	Суп картофель с бобовыми	300		8,16	7,15	25,08	172,8
413/1996	Шницель рубленый	100		19,4	33,31	10,1	419
469/1996	Макароны из отварные	200		8,65	5,45	31,25	195,1
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
40/2003	Колобки творожные с соусом	170		32,7	35,7	32,1	394
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой

Казакова С.В.

