

МЕНЮ

На 11.11.2024 года

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 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	70,55
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
21/2001	Салат витаминный	80		1,08	9,58	5,82	117,2
139/2004	Суп картоф с бобовыми	250		6,887	5,96	21,033	145
401/1996	Гуляш из говядины	100		16,3	15,15	4,4	197
469/1996	Макарон из отварные	150		6,5	4,1	23,5	147
ттк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,3	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
40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170		32,7	35,7	32,1	394
697/2004	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200		1,3	2	15,3	59,7
212/1996	Свекла тушеная в сметане	105		61,5	104,8	9,1	98,8
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,3	63,5
	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
	Биоогурт	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 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	70,55
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
21/2001	Салат витаминный	80		1,08	9,58	5,82	117,2
139/2004	Суп картофель с бобовыми	250		6,887	5,96	21,033	145
401/1996	Гуляш из говядины	100		16,3	15,15	4,4	197
469/1996	Макароны из отварные	150		6,5	4,1	23,5	147
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,3	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
40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170		32,7	35,7	32,1	394
697/2004	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	2,26	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		8,1	1,5	50,1	140,1
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
21/2001	Салат витаминный	100		1,35	11,98	7,27	146,5
139/2004	Суп картофель с бобовыми	306		8,16	7,15	25,08	172,8
401/1996	Гуляш из говядины	150		20,85	9,75	6	198
469/1996	Макароны из отварные	200		8,65	5,45	32,25	195,1
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	50		3,98	1,2	26,6	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
697/2004	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200		1,3	2	15,3	59,7
212/1996	Свекла тушеная в сметане	105		61,5	104,8	9,1	98,8
	Хлеб пшеничный	25		1,98	0,6	13,3	63,5
	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		6	4	23	145,85

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	2,26	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		8,1	1,5	50,1	140,1
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	150		0,56	0	8,54	33,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
21/2001	Салат витаминный	100		1,35	11,98	7,27	146,5
139/2004	Суп картофель с бобовыми	306		8,16	7,15	25,08	172,8
401/1996	Гуляш из говядины	150		20,85	9,75	6	198
469/1996	Макароны из отварные	200		8,65	5,45	32,25	195,1
тгк	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	74,6
	Хлеб пшеничный	50		3,98	1,2	26,6	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
697/2004	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой



Казакова С.В.