

## МЕНЮ

на 13.11.2024

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 ячневая молочная с маслом	205		8,1	8,6	40,4	251,5
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	150		1,76	0	17,83	83,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20/2001	Салат "Бодрость"	80		2,8	10	13,4	144
140/2004	Суп картофель с макарон изделиями	250		3,75	4,3	21,15	124
499/2004	Котлета куриная	100		16,1	15,1	15,1	262
217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	150		3,09	10,27	24,63	199,62
631/04	Компот из св яблок	200		0,25	0	26,6	101
	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
365/2004	Суфле творожное с молоч соусом	173		28	30,3	26,1	357
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
102/2004	Салат из морской капусты	50		0,425	5,08	3,58	62
385/1996	Печень тушенная в соусе	125		23	16,2	7,3	258,1
335/2004	Макароны запеченные с яйцом	140		6,963	6,23	27,06	182,98
629/1996	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
Итого			0,00				

### 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 ячневая молочная с маслом	205	8,1	8,6	40,4	251,5
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	150		1,76	0	17,83	83,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20/2001	Салат "Бодрость"	80		2,8	10	13,4	144
140/2004	Суп картофель с макарон изделиями	250		3,75	4,3	21,15	124
499/2004	Котлета куриная	100		16,1	15,1	15,1	262
217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	150		3,09	10,27	24,63	199,62
631/04	Компот из св яблок	200		0,25	0	26,6	101
	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
365/2004	Суфле творожное с молоч соусом	173		28	30,3	26,1	357
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 ячневая молочная с маслом	205		8,1	8,6	40,4	251,5
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	150		1,76	0	17,83	83,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20/2001	Салат "Бодрость"	100		3,37	12,8	13,4	180
140/2004	Суп картофель с макарон изделиями	300		4,5	5,16	25,38	165,73
499/2004	Котлета куриная	100		16,1	15,1	15,1	262
217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	200		3,56	11,84	28,4	230
631/04	Компот из св яблок	200		0,25	0	26,6	101
	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
365/2004	Суфле творожное с молоч соусом	173		28	30,3	26,1	357
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
102/2004	Салат из морской капусты	50		0,425	5,08	3,58	62

385/1996	Печень тушеная в соусе	125		23	16,2	7,3	258,1
335/2004	Макаронны запеченные с яйцом	140		6,963	6,23	27,06	182,98
629/1996	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
Итого			0,00				

### 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 порционнo	15		4,17	4,26	0	56,25
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205		8,1	8,6	40,4	251,5
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	150		1,76	0	17,83	83,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20/2001	Салат "Бодрость"	100		3,37	12,8	13,4	180
140/2004	Суп картоф с макарон изделиями	300		4,5	5,16	25,38	165,73
499/2004	Котлета куриная	100		16,1	15,1	15,1	262
217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	200		3,56	11,84	28,4	230
631/04	Компот из св яблок	200		0,25	0	26,6	101
	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
365/2004	Суфле творожное с молоч соусом	173		28	30,3	26,1	357
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой



Казакова С.В.