



# МЕНЮ

на 24.12.2024

по столовой ГБОУ СО ЕШИ № 10

Воспитанники 7-11 лет

## ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет с субпродуктами	130		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200		0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	--	------	---	-------	------

## ОБЕД

	Икра кабачковая	50		0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со	250		8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325		28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200		0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	25		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		2,2	0,35	24,9	107

## ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65		5,67	7,02	35,05	210

## УЖИН

317//96	Поджарка из рыбы	130		38,4	29,45	12	415
512/04	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/04	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
	Огурец свежий	50		0,6	0	1,95	9,75
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

## УЖИН 2

	Снежок	180,000		5,04	5,76	6,48	100,8
--	--------	---------	--	------	------	------	-------

Обучающиеся 7-11 лет

## ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет с субпродуктами	130		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200		0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	--	------	---	-------	------



### ОБЕД

	Икра кабачковая	50		0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250		8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325		28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200		0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	25		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		2,2	0,35	24,9	107

### ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65		5,67	7,02	35,05	210

### Воспитанники 12-18 лет

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет с субпродуктами	130		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

#### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200		0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	--	------	---	-------	------

### ОБЕД

	Икра кабачковая	75,000		0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300,000		8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325,000		28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200,000		0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	50,000		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25,000		2,2	0,35	24,9	107

### ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65		5,67	7,02	35,05	210

### УЖИН

317//96	Поджарка из рыбы	130		38,4	29,45	12	415
182512/0	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/96	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
	Огурец свежий	75		0,6	0	1,95	9,75
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

### УЖИН 2

	Снежок	180		5,04	5,76	6,48	100,8
--	--------	-----	--	------	------	------	-------

### Обучающиеся 12-18 лет

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет с субпродуктами	130		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

#### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200		0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	--	------	---	-------	------

### ОБЕД

	Икра кабачковая	75	0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300	8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325	28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200	0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	50	5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25	2,2	0,35	24,9	107

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65	5,67	7,02	35,05	210

Заведующая столовой



Казакова С.В.