

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ и МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Специализированный лицей № 10,  
10" общеобразовательные программы»  
Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"  
Бузаш, М. Д.  
ул. Краснофлотцев, 21-05, 1403331-21-05 e-mail: school\_7070@mail.ru  
ОКПО 44145219 ОГРН 1026605612318  
ИНН / КПП 6663056337 / 666601001

## МЕНЮ

на 14.01.2025

столовой ГБОУ СО ЕШИ № 10

Воспитанники 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
39//03	Омлет витаминный с капустой	125		11,3	15,09	8,7	177
тгк	Какао с молоком Витошка	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	200		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
79/1996	Закуска овощная с чесноком	80		1,325	9,95	8,3	113
134/2004	Суп крестьянский со сметаной с мясом	268		7,7	8,1	11,8	124,9
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268		28,5	31,9	44,6	558
638/2004	Компот из с/ф	200		0,62	0,8	31,9	122
	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 со сметаной	65		5,7	7	35,1	212

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из св огурцов	100		1,6	10,69	3	102
330//96	Шницель рыбный	100		27,6	22,385	10,8	327
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
	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
	Ряженка	180		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
39//03	Омлет витаминный с капустой	125		11,3	15,09	8,7	177
тгк	Какао с молоком Витошка	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	200		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
79/1996	Закуска овощная с чесноком	80		1,325	9,95	8,3	113
134/2004	Суп крестьянский со сметаной с мясом	268		7,7	8,1	11,8	124,9
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268		28,5	31,9	44,6	558
638/2004	Компот из с/ф	200		0,62	0,8	31,9	122
	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 со сметаной	65		5,7	7	35,1	212

### Воспитанники 12-18 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
39//03	Омлет витаминный с капустой	125		11,3	15,09	8,7	177
тгк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Биоiogурт	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	200		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
79/1996	Закуска овощная с чесноком	100		1,325	9,95	8,3	113
134/2004	Суп крестьянский со сметаной с мясом	300		7,7	8,1	11,8	124,9
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268		28,5	31,9	44,6	558
638/2004	Компот из с/ф	200		0,62	0,8	31,9	122
	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 со сметаной	65		5,7	7	35,1	212

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из св огурцов	100		1,6	10,69	3	102
330//96	Шницель рыбный	100		27,6	22,385	10,8	327
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
	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
	Ряженка	200		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
39//03	Омлет витаминный с капустой	125		11,3	15,09	8,7	177
тгк	Какао с молоком Витошка	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	200		0,56	0	8,54	33,6

#### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
79/1996	Закуска овощная с чесноком	100		1,325	9,95	8,3	113
134/2004	Суп крестьянский со сметаной с мясом	300		7,7	8,1	11,8	124,9
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268		28,5	31,9	44,6	558
638/2004	Компот из с/ф	200		0,62	0,8	31,9	122
	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 со сметаной	65		5,7	7	35,1	212

Заведующая столовой



Казакова С.В.