



МЕНЮ

на 22.01.2025

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнo	10		2,78	2,84	0	37,5
409	Каша манная молочная с маслом	205		8,68	8,28	43,86	257
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		2,02	0,38	12,7	62,5
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
185	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

ОБЕД

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из св огурцов	80		1,4	8,7	2,5	81
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыб консер	250		8,9	5,5	18,1	130,4
488/2004/	Птица тушенная в соусе с овощами	263		26,9	22,7	19	368
тгк	Компот из груш	200		0,3	0,1	16,75	67
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Кисель плодоваяодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		29,12	11,7	41,85	344

УЖИН

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
43/2004	Салат из св капусты	100		2,4	5,7	10,3	89
334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	130		8,5	12,5	31,22	254
424/2004	Поджарка из говядины	65		17	19,4	3,9	214,7
630/2004	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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Йогурт питьевой	160		5,6	6,4	7,2	112

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
----------	-------------------	------------	------------	------------------	--	--	--

			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнно	10	2,78	2,84	0	37,5
409	Каша манная молочная с маслом	205	8,68	8,28	43,86	257
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
185	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из св огурцов	80		1,4	8,7	2,5	81
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыб консер	250		8,9	5,5	18,1	130,4
488/2004/	Птица тушенная в соусе с овощами	263		26,9	22,7	19	368
тгк	Компот из груш	200		0,3	0,1	16,75	67
	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
тгк	Кисель плодоягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		29,12	11,7	41,85	344

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 порционнно	15		4,17	4,26	0	56,25
409	Каша манная молочная с маслом	205		8,68	8,28	43,86	257
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
185	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

ОБЕД

№ 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
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыб консер	300		9,1	9,2	22,2	156,5
488/2004/	Птица тушенная в соусе с овощами	263		26,9	22,7	19	368
тгк	Компот из груш	200		0,3	0,1	16,75	67
	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
тгк	Кисель плодоягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		29,12	11,7	41,85	344

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

43/2004	Салат из св капусты	100		2,4	5,7	10,3	89
334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	130		8,5	12,5	31,22	254
424/2004	Поджарка из говядины	65		17	19,4	3,9	214,7
630/2004	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
	Йогурт питьевой	120		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 порционн	15		4,17	4,26	0	56,25
409	Каша манная молочная с маслом	205		8,68	8,28	43,86	257
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
185	Яблоко	120		1,98	0	17,82	83,6

ОБЕД

№ 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
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыб консер	300		9,1	9,2	22,2	156,5
488/2004/	Птица тушенная в соусе с овощами	263		26,9	22,7	19	368
тгк	Компот из груш	200		0,3	0,1	16,75	67
	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
тгк	Кисель плодоягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		29,12	11,7	41,85	344

Заведующая столовой

Казакова С.В.

