



## МЕНЮ

на 30.01.2025

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Биоогурт	125		4,2	3	16,5	109,5
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80		1,928	12,95	8,659	153
131/2004	Рассольник домашний со сметаной	255		3,19	6,8	16,2	122
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
588/96	Компот из сухофруктов	200		0,7	0,06	32,8	128
	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
	Пирожок с яблоками	75		4,5	1,8	38	174

Воспитанники 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Биоогурт	125		4,2	3	16,5	109,5
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80		1,928	12,95	8,659	153



131///200	Рассольник домашний со сметаной	255		3,19	6,8	16,2	122
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
588/96	Компот из сухофруктов	200		0,7	0,06	32,8	128
	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
110	Пирожок с яблоками	75		4,5	1,8	38	174

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	50		0	3,5	3,5	45,9
436/2004/	Жаркое по домашнему	225		27,68	24,15	23,55	377,4
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	6,48	100,8

### Обучающиеся 12-18 лет

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Биойогурт	125		4,2	3	16,5	109,5
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2/01/лил	Салат овощной с зеленым горошком	100		2,3	16	10,74	191
131///200	Рассольник домашний со сметаной	306		3,8	8,2	19,4	146,1
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
588/96	Компот из сухофруктов	200		0,7	0,06	32,8	128
	Хлеб пшеничный	50		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		3,3	0,525	37,35	160,5

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Пирожок с яблоками	75		4,5	1,8	38	174

### Воспитанники 12-18 лет

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Биойогурт	125		4,2	3	16,5	109,5
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5

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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2
	Итого		0,00				

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100		2,3	16	10,74	191
131///200	Рассольник домашний со сметаной	306		3,8	8,2	19,4	146,1
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
588/96	Компот из сухофруктов	200		0,7	0,06	32,8	128
	Хлеб пшеничный	50		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		3,3	0,525	37,35	160,5

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Пирожок с яблоками	75		4,5	1,8	38	174

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	50		0	3,5	3,5	45,9
436/2004/	Жаркое по домашнему	225		27,68	24,15	23,55	377,4
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	6,48	100,8

Зав. столовой \_\_\_\_\_

Казакова Светлана Владимировна