

## МЕНЮ

на 05.03.2025

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
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		2,25	0,38	13,05	63,5
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	120		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из св огурцов/ чеснок	80		1,4	8,7	2,5	81
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	250		8,9	5,5	18,1	130,4
489/2004	Рагу из птицы	263		27,1	18,5	28,1	450
631/2004	Компот из яблок	200		0,315	0	17,65	68,9
	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
ттк	Кисель ягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		14,8	12	22,8	258

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
241/2004	Шницель капустный	75		3,25	5,65	11,55	108,5
439/2004	Печень тушеная в соусе	150		23,4	16,2	8,85	267
334/2004	Макароны запеченные с сыром с	130		8,5	12,5	31,22	254
630/1996	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		2,2	0,35	24,9	107

### УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Биоiogурт	180		5,04	3,6	19,8	131,4

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
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		2,25	0,38	13,05	63,5
	Хлеб ржаной	15		0,66	0,11	7,47	32,1

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	120		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из св огурцов/ чеснок	80		1,4	8,7	2,5	81
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	250		8,9	5,5	18,1	130,4
489/2004	Рагу из птицы	263		27,1	18,5	28,1	450
631/2004	Компот из яблок	200		0,315	0	17,65	68,9
	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
ттк	Кисель ягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		14,8	12	22,8	258

### 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	0,1	66
	Сыр голландский порционно	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		0,66	0,11	7,47	32,1

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	120		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ттк	Салат из св огурцов/ чеснок	100		1,75	10,9	3,13	101,25
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300		10,68	6,6	21,72	156,5
489/2004	Рагу из птицы	263		27,1	18,5	28,1	450
631/2004	Компот из яблок	200		0,315	0	17,65	68,9
	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
ттк	Кисель ягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		14,8	12	22,8	258

### УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
241/2004	Шницель капустный	75		3,25	5,65	11,55	108,5
439/2004	Печень тушеная в соусе	150		23,4	16,2	8,85	267
334/2004	Макароны запеченные с сыром с	130		8,5	12,5	31,22	254
630/1996	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	2,2	0,35	24,9	107

### УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	БиоЙогурт	200		5,04	3,6	19,8	131,4

### 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	0,1	66
	Сыр голландский порционно	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		0,66	0,11	7,47	32,1

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Яблоко свежее	120		0,56	0	8,54	33,6

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
тгк	Салат из св огурцов/ чеснок	100		1,75	10,9	3,13	101,25
138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300		10,68	6,6	21,72	156,5
489/2004	Рагу из птицы	263		27,1	18,5	28,1	450
631/2004	Компот из яблок	200		0,315	0	17,65	68,9
	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
тгк	Кисель ягодный	200		0	0	23,5	95
362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225		14,8	12	22,8	258

Заведующая столовой

Казакова С.В.

