

Утверждено
Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"
 Государственное учреждение
 Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 10,
 реализующая адаптированные основные
 общеобразовательные программы»
 (ГБОУ СО «ЕШИ № 10»)
 ул. Краснофлотцев, 8а Екатеринбург, 620017
 тел./факс (343)331-21-65, (343)331-21-66 e-mail: gschool_7@yandex.ru
 ОКПО 44145219 ОГРН 1026605612318
 ИНН / КПП 6653056337 / 666601001

МЕНЮ

на 18.03.2025.2025

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 473/1983 | Омлет фаршированный зелен горошком | 130 | | 13,5 | 17,1 | 12,5 | 208 |
| тгк | Какао с молоком | 200 | | 3,6 | 3,7 | 15,48 | 106 |
| | Батон нарезной | 25 | | 4,05 | 0,75 | 25,55 | 125 |
| | Биойогурт | 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 | 250 | | 0,72 | 0 | 10,98 | 43,2 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|---|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 80/2004 | Винегрет овощной с кваш капустой | 80 | | 8,18 | 20,64 | 6,24 | 102,4 |
| 124/2004 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 255 | | 2,86 | 6,645 | 9,84 | 90,84 |
| 49/2003 | Зразы "Верх-исетские" | 100 | | 17,2 | 21,9 | 5,8 | 265 |
| 525/2004 | Овощи в молочном соусе | 150 | | 4 | 3,8 | 23,8 | 159,7 |
| 638/1996 | Компот из с/ф | 200 | | 1,1 | 0 | 30,9 | 129 |
| | 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 с картофелем | 75 | | 4,9 | 2,7 | 47,1 | 218 |

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 473/1983 | Омлет фаршированный зелен горошком | 130 | | 13,5 | 17,1 | 12,5 | 208 |
| тгк | Какао с молоком | 200 | | 3,6 | 3,7 | 15,48 | 106 |
| | Батон нарезной | 25 | | 4,05 | 0,75 | 25,55 | 125 |
| | Биойогурт | 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 | 250 | | 0,72 | 0 | 10,98 | 43,2 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | Груша | 250 | | 0,72 | 0 | 10,98 | 43,2 |

| | | | | | | | |
|----------|---|-----|--|------|-------|-------|-------|
| 80/2004 | Винегрет овощной с кваш капустой | 80 | | 8,18 | 20,64 | 6,24 | 102,4 |
| 124/2004 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 255 | | 2,86 | 6,645 | 9,84 | 90,84 |
| 49/2003 | Зразы "Верх-исетские" | 100 | | 17,2 | 21,9 | 5,8 | 265 |
| 525/2004 | Овощи в молочном соусе | 150 | | 4 | 3,8 | 23,8 | 159,7 |
| 638/1996 | Компот из с/ф | 200 | | 1,1 | 0 | 30,9 | 129 |
| | 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 с картофелем | 75 | | 4,9 | 2,7 | 47,1 | 218 |

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 473/1983 | Омлет фаршированный зелен горошком | 130 | | 13,5 | 17,1 | 12,5 | 208 |
| ткк | Какао с молоком | 200 | | 3,6 | 3,7 | 15,48 | 106 |
| | Батон нарезной | 50 | | 4,05 | 0,75 | 25,55 | 125 |
| | Биойогурт | 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 | 250 | | 0,72 | 0 | 10,98 | 43,2 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|---|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 80/2004 | Винегрет овощной с кваш капустой | 100 | | 10,9 | 26,6 | 8,83 | 131,25 |
| 124/2004 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 306 | | 3,43 | 8 | 11,8 | 109 |
| 49/2003 | Зразы "Верх-исетские" | 100 | | 17,2 | 21,9 | 5,8 | 265 |
| 525/2004 | Овощи в молочном соусе | 200 | | 4 | 3,8 | 23,8 | 159,7 |
| 638/1996 | Компот из с/ф | 200 | | 1,1 | 0 | 30,9 | 129 |
| | 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 с картофелем | 75 | | 4,9 | 2,7 | 47,1 | 218 |

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 473/1983 | Омлет фаршированный зелен горошком | 130 | | 13,5 | 17,1 | 12,5 | 208 |
| ткк | Какао с молоком | 200 | | 3,6 | 3,7 | 15,48 | 106 |
| | Батон нарезной | 50 | | 4,05 | 0,75 | 25,55 | 125 |
| | Биойогурт | 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 | 250 | | 0,72 | 0 | 10,98 | 43,2 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | |
|----------|---|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 80/2004 | Винегрет овощной с кваш капустой | 100 | | 10,9 | 26,6 | 8,83 | 131,25 |
| 124/2004 | Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 306 | | 3,43 | 8 | 11,8 | 109 |
| 49/2003 | Зразы "Верх-исетские" | 100 | | 17,2 | 21,9 | 5,8 | 265 |
| 525/2004 | Овощи в молочном соусе | 200 | | 4 | 3,8 | 23,8 | 159,7 |
| 638/1996 | Компот из с/ф | 200 | | 1,1 | 0 | 30,9 | 129 |
| | 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 с картофелем | 75 | | 4,9 | 2,7 | 47,1 | 218 |

Заведующая столовой

Казакова С.В.

