

МЕНЮ

на 21.03.2025

по столовой ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

Воспитанники и 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 порционнно	10		2,78	2,84	0	37,5
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
302/2004	Каша рисовая	205		8,4	5	36,13	200
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
--	---------------	-----	--	---	---	------	----

ОБЕД

	Помидор свежий	50		0	0	1,9	12
132/1996/	Суп из овощей со сметаной	255		9,92	14,43	32,83	123
42/2003	Котлета рыбная Лада	100		23,8	24,1	12,9	329
520/2004	Пюре картофельное	150		4,12	6,3	22,75	155
ттк	Напиток Апельсинка	200		0	0	23,5	84,7
	Хлеб пшеничный	50		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

	Яблоко	120		1,44	0	14,59	68,4
	Пряники	72		3,18	3,24	41,7	206,4

Воспитанники и обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	10		0,06	8,25	0,09	66
	Сыр порционнно	15		4,17	4,26	0	56,25
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
302/2004	Каша рисовая	205		8,4	5	36,13	200
	Хлеб ржаной	30		1,32	0,21	14,94	64,2

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
--	---------------	-----	--	---	---	------	----

ОБЕД

	Помидор свежий	75		0	0	2,6	18
132/1996/	Суп из овощей со сметаной	306		4,7	8,9	15,4	147,6
42/2003	Котлета рыбная Лада	100		23,8	24,1	12,9	329
520/2004	Пюре картофельное	200		5,2	8,2	30,1	206,5
ттк	Напиток Апельсинка	200		0	0	23,5	84,7
	Хлеб пшеничный	50		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,525	37,35	160,5

ПОЛДНИК

	Яблоко	120		1,44	0	14,59	68,4
	Пряники	72		3,18	3,24	41,7	206,4

Зав. столовой

Казакова Светлана Владимировна