



## МЕНЮ

На 07.04.2025 года

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        |
| 302/2004 | Каша молочная Дружба с маслом | 205        |            | 13,6             | 12,8 | 46,2     | 268          |
| 692/04   | Кофейный напиток с молоком    | 200        |            | 3,26             | 7,12 | 25,7     | 116          |
|          | Батон нарезной                | 25         |            | 4,05             | 0,75 | 25,55    | 70,55        |
|          | 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     | 150        |            | 0,56             | 0    | 8,54     | 33,6         |

### ОБЕД

| № рец.   | Наименование блюд        | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|--------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                          |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 21/2001  | Салат витаминный         | 80         |            | 1,08             | 9,58  | 5,82     | 117,2        |
| 139/2004 | Суп картофель с бобовыми | 250        |            | 6,887            | 5,96  | 21,033   | 145          |
| 401/1996 | Гуляш из говядины        | 100        |            | 16,3             | 15,15 | 4,4      | 197          |
| 469/1996 | Макароны из отварные     | 150        |            | 6,5              | 4,1   | 23,5     | 147          |
| тгк      | Напиток Витошка          | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный           | 25         |            | 1,98             | 0,6   | 13,3     | 63,5         |
|          | 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 |
| 40/2003  | Колобки творожные с соусом молочным | 170        |            | 32,7             | 35,7 | 32,1     | 394          |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                    | 200        |            | 5,9              | 6,75 | 9,9      | 122          |

### УЖИН

| № рец.   | Наименование блюд            | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                              |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 312/1996 | Рыба по ленинградски         | 135        |            | 39,17            | 30,17 | 16,06    | 409          |
| 261/2004 | Картофельное пюре запеченное | 180        |            | 6,9              | 11,5  | 30,4     | 231          |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном      | 200        |            | 1,3              | 2     | 15,3     | 59,7         |
| 212/1996 | Свекла тушеная в сметане     | 105        |            | 61,5             | 104,8 | 9,1      | 98,8         |
|          | Хлеб пшеничный               | 25         |            | 1,98             | 0,6   | 13,3     | 63,5         |
|          | 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 |
|        | Биойогурт         | 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        |

|          |                               |     |      |      |       |       |
|----------|-------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 302/2004 | Каша молочная Дружба с маслом | 205 | 13,6 | 12,8 | 46,2  | 268   |
| 692/04   | Кофейный напиток с молоком    | 200 | 3,26 | 7,12 | 25,7  | 116   |
|          | Батон нарезной                | 25  | 4,05 | 0,75 | 25,55 | 70,55 |
|          | 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     | 150        |            | 0,56             | 0    | 8,54     | 33,6         |

### ОБЕД

| № рец.   | Наименование блюд     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|-----------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 21/2001  | Салат витаминный      | 80         |            | 1,08             | 9,58  | 5,82     | 117,2        |
| 139/2004 | Суп картоф с бобовыми | 250        |            | 6,887            | 5,96  | 21,033   | 145          |
| 401/1996 | Гуляш из говядины     | 100        |            | 16,3             | 15,15 | 4,4      | 197          |
| 469/1996 | Макарон из отварные   | 150        |            | 6,5              | 4,1   | 23,5     | 147          |
| тгк      | Напиток Витошка       | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный        | 25         |            | 1,98             | 0,6   | 13,3     | 63,5         |
|          | 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 |
| 40/2003  | Колобки творожные с соусом молочным | 170        |            | 32,7             | 35,7 | 32,1     | 394          |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                    | 200        |            | 5,9              | 6,75 | 9,9      | 122          |

### 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 голландский порционно     | 15         |            | 4,17             | 2,26 | 0        | 56,25        |
| 302/2004 | Каша молочная Дружба с маслом | 205        |            | 13,6             | 12,8 | 46,2     | 268          |
| 692/04   | Кофейный напиток с молоком    | 200        |            | 3,26             | 7,12 | 25,7     | 116          |
|          | Батон нарезной                | 50         |            | 8,1              | 1,5  | 50,1     | 140,1        |
|          | 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     | 150        |            | 0,56             | 0    | 8,54     | 33,6         |

### ОБЕД

| № рец.   | Наименование блюд     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|-----------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 21/2001  | Салат витаминный      | 100        |            | 1,35             | 11,98 | 7,27     | 146,5        |
| 139/2004 | Суп картоф с бобовыми | 306        |            | 8,16             | 7,15  | 25,08    | 172,8        |
| 401/1996 | Гуляш из говядины     | 150        |            | 20,85            | 9,75  | 6        | 198          |
| 469/1996 | Макарон из отварные   | 200        |            | 8,65             | 5,45  | 32,25    | 195,1        |
| тгк      | Напиток Витошка       | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный        | 50         |            | 3,98             | 1,2   | 26,6     | 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 |
| 40/2003  | Колобки творожные с соусом молочным | 170        |            | 32,7             | 35,7 | 32,1     | 394          |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                    | 200        |            | 5,9              | 6,75 | 9,9      | 122          |

### УЖИН

| № рец.   | Наименование блюд    | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|----------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                      |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 312/1996 | Рыба по ленинградски | 135        |            | 39,17            | 30,17 | 16,06    | 409          |

|          |                              |     |      |       |       |      |
|----------|------------------------------|-----|------|-------|-------|------|
| 261/2004 | Картофельное пюре запеченное | 180 | 6,9  | 11,5  | 30,4  | 231  |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном      | 200 | 1,3  | 2     | 15,3  | 59,7 |
| 212/1996 | Свекла тушеная в сметане     | 105 | 61,5 | 104,8 | 9,1   | 98,8 |
|          | Хлеб пшеничный               | 25  | 1,98 | 0,6   | 13,3  | 63,5 |
|          | 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 |
|        | Биойогурт         | 200        |            | 6                | 4    | 23       | 145,85       |

### 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 голландский порционно     | 15         |            | 4,17             | 2,26 | 0        | 56,25        |
| 302/2004 | Каша молочная Дружба с маслом | 205        |            | 13,6             | 12,8 | 46,2     | 268          |
| 692/04   | Кофейный напиток с молоком    | 200        |            | 3,26             | 7,12 | 25,7     | 116          |
|          | Батон нарезной                | 50         |            | 8,1              | 1,5  | 50,1     | 140,1        |
|          | 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     | 150        |            | 0,56             | 0    | 8,54     | 33,6         |

### ОБЕД

| № рец.   | Наименование блюд        | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|--------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                          |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 21/2001  | Салат витаминный         | 100        |            | 1,35             | 11,98 | 7,27     | 146,5        |
| 139/2004 | Суп картофель с бобовыми | 306        |            | 8,16             | 7,15  | 25,08    | 172,8        |
| 401/1996 | Гуляш из говядины        | 150        |            | 20,85            | 9,75  | 6        | 198          |
| 469/1996 | Макароны изд отварные    | 200        |            | 8,65             | 5,45  | 32,25    | 195,1        |
| тгк      | Напиток Витошка          | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный           | 50         |            | 3,98             | 1,2   | 26,6     | 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 |
| 40/2003  | Колобки творожные с соусом молочным | 170        |            | 32,7             | 35,7 | 32,1     | 394          |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                    | 200        |            | 5,9              | 6,75 | 9,9      | 122          |

Заведующая столовой

Казакова С.В.