

МЕНЮ

на 22.04.2025

по столовой ГБОУ СО ЕШИ № 10

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200		0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	--	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	50		0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250		8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по-домашнему	325		28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200		0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	25		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		2,2	0,35	24,9	107

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65		5,67	7,02	35,05	210

УЖИН

317/96	Поджарка из рыбы	130		38,4	29,45	12	415
512/04	Рис припущенный с овощами	150		17	16	44,6	225
630/04	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
	Огурец свежий	50		0,6	0	1,95	9,75
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

	Снежок	180,000		5,04	5,76	6,48	100,8
--	--------	---------	--	------	------	------	-------

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200	0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	50	0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250	8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325	28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200	0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	25	5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25	2,2	0,35	24,9	107

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65	5,67	7,02	35,05	210

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/04	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200	0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	75	0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300	8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325	28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200	0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	50	5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25	2,2	0,35	24,9	107

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65	5,67	7,02	35,05	210

УЖИН

317//96	Поджарка из рыбы	130	38,4	29,45	12	415
182512/0	Рис припущенный с овощами	150	17	16	44,6	225
630/96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86
	Огурец свежий	75	0,6	0	1,95	9,75
	Хлеб пшеничный	25	3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

	Снежок	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
340/04	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
693/04	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		6,08	1,12	38,33	187,5
	Биойогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Груша	200	0,72	0	10,98	43,2
--	-------	-----	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	75		0	0	0	0
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300		8	8,7	13,2	142,7
394/1996	Жаркое по- домашнему	325		28,8	15,8	35	401
638/04	Компот из с/ф	200		0	0	20	111
	Хлеб пшеничный	50		5,78	1,8	40,05	190,5
	Хлеб ржаной	25		2,2	0,35	24,9	107

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
67/2001	Ватрушка со сметаной	65		5,67	7,02	35,05	210

Заведующая столовой



Казакова С.В.