

МЕНЮ

на 30.04.2025

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся и 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	150		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	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

Обучающиеся и 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	150		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	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

Заведующая столовой

Казакова С.В.

