



МЕНЮ

на 22.05.2025 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
	Сыр/масло сливочное	5/10					
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
т.т.к.	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	80		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	250		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	100		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	150		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой и яйцом	75		5,2	4,1	33	177

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
505/04	Кнели из курицы	60		30,9	28,7	8	351
518/2004	Картофель отварной	150		3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	130		4,7	12,7	9,6	145
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	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
	Ряженка	180		5,04	5,76	6,48	100,8

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

	Сыр/масло сливочное	5/10				
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105	15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125	3,5	4	4,5	70
тк	Какао с молоком Витошка	200	3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25	4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	80		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	250		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	100		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	150		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой и яйцом	75		5,2	4,1	33	177

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сыр/масло сливочное	5/10					
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тк	Какао с молоком Витошка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	100		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	300		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	150		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	200		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой и яйцом	75		5,2	4,1	33	177

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
505/04	Кнели из курицы	80		30,9	28,7	8	351

518/2004	Картофель отварной	150	3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86
218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	150	4,7	12,7	9,6	145
	Хлеб пшеничный	25	3,85	1,2	26,7	127
	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
	Ряженка	170		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
	Сыр/масло сливочное	5/10					
347/2004	Омлет с мясом с маслом	105		15,8	19,4	6,7	220,5
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком Витوشка	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	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
	Апельсин	220		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16/2003/8	Салат "Бурячок"	100		27,36	56,62	5,12	136,16
160/2004	Суп молочный с лапшой	300		6,5	6,6	22,5	161
423/2004/	Бефстроганов из говядины	150		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	200		8,5	6,607	41,9	234
66/2003	Напиток из шиповника	200		0,06	0	19,9	75
	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
	Пирожок с капустой и яйцом	75		5,2	4,1	33	177

Заведующая столовой

Казакова С.В.

