

## МЕНЮ

на 27.05.2025

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

|          |                                      |     |  |      |      |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----|--|------|------|-------|-------|
|          | Салат из свеклы с изюмом             | 80  |  | 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

|          |                                      |     |      |      |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|          | Салат из свеклы с изюмом             | 80  | 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

| № 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   | 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

|          |                                      |     |      |      |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|          | Салат из свеклы с изюмом             | 100 | 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

| № 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   | 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

|          |                                      |     |  |      |      |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----|--|------|------|-------|-------|
|          | Салат из свеклы с изюмом             | 100 |  | 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.

