

МЕНЮ

на 5.02.2024

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	5,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнно	10,000		2,78	2,84	0	37,5
302/200	Каша молочная геркулес с маслом	205,000		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25,000		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
30	Яблоко свежее	150,000		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	70,000		23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	250,000		3,95	6,938	14,93	117
431/96/м	Макаронник с мясом	177,000		41,7	26,8	38,38	450
тгк	Напиток Витошка	200,000		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
297/199 6	Запеканка творожная с соусом молочным	170,000		33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
317//96	Поджарка из рыбы	130,000		38,4	29,45	12	264
69/лил	Картофель отварной	150,000		3,9	5,6	25,2	159,2
630/199	Чай с сахаром с лимоном	200,000		1,3	2	15,3	59,7
	Огурец свежий	50,000		0,4	0	1,3	6,5
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
52	Снежок	0,180		5,04	5,76	19,8	151,2

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнно	10,000		2,78	2,84	0	37,5

302/200	Каша молочная геркулес с маслом	205,000	9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000	3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25,000	4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15,000	1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
30	Яблоко свежее	150,000		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	50,000		23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	250,000		3,95	6,9	14,93	117
431/96/м	Макаронник с мясом	177,000		41,7	26,8	38,38	450
тгк	Напиток Витошка	200,000		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
297/199 6	Запеканка творожная с соусом молочным	170,000		33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200,000		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	10,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционн	15,000		2,78	2,84	0	37,5
302/200	Каша молочная геркулес с маслом	205,000		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50,000		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
30	Яблоко свежее	150,000		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	70,000		23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	300,000		4,74	8,32	17,92	140,4
431/96/м	Макаронник с мясом	265,000		62,55	40,2	57,57	675
тгк	Напиток Витошка	200,000		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	50,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
297/199 6	Запеканка творожная с соусом молочным	170,000		33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
317/96	Поджарка из рыбы	130,000		38,4	29,45	12	264
69/лil	Картофель отварной	150,000		3,9	5,6	25,2	159,2

630/199	Чай с сахаром с лимоном	200,000		1,3	2	15,3	59,7
	Огурец свежий	50,000		0,4	0	1,3	6,5
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
52	Снежок	0,180		5,04	5,76	19,8	151,2

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5,000		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционн	10,000		2,78	2,84	0	37,5
302/200	Каша молочная геркулес с маслом	205,000		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200,000		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25,000		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
30	Яблоко свежее	150,000		0,72	0	10,98	43,2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	50,000		23,98	44,38	9,5	115
168/04	Суп пюре из разных овощей	300,000		4,74	8,32	17,92	140,4
431/96/м	Макаронник с мясом	265,000		62,55	40,2	57,57	675
тгк	Напиток Витошка	200,000		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25,000		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25,000		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
297/199 6	Запеканка творожная с соусом молочным	170,000		33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200,000		5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой

Казакова С.В.