



МЕНЮ

на 15 февраля 2024 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
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		2,02	0,38	12,5	63,5
	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	280		0,72	0	10,98	43,2
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80		1,928	12,95	8,659	123
131/2004	Рассольник домашний со сметаной	255		3,19	6,8	16,2	122
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	25		2,95	0,6	13,35	60,35
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5
Итого			0,00				

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
687/82	Пирожок с печенью	75		11,7	3,4	33,9	202,6
Итого			0,00				

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	70		0	4,9	4,9	64,26
64/2003	Колбаски витаминные	75		18,2	21	2,2	266
523/2004	Капуста отварная	150		3,7	5	9,2	79
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
	Хлеб пшеничный	25		2,95	0,6	13,35	60,35
	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
	Снежок	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
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		2,02	0,38	12,5	63,5
	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	280		0,72	0	10,98	43,2
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80		1,928	12,95	8,659	123
131/2004	Рассольник домашний со сметаной	255		3,19	6,8	16,2	122
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	25		2,95	0,6	13,35	60,35
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5
Итого			0,00				

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
687/82	Пирожок с печенью	75		11,7	3,4	33,9	202,6
Итого			0,00				

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,04	0,76	25	127
	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	280		0,72	0	10,98	43,2
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100		2,41	16,18	10,8	153,75
131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306		3,83	8,16	19,44	146,4
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	50		4,04	0,76	25	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5
Итого			0,00				

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94

687/82	Пирожок с печенью	75		11,7	3,4	33,9	202,6
Итого			0,00				

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Икра кабачковая	70		0	4,9	4,9	64,26
64/2003	Колбаски витаминные	75		18,2	21	2,2	266
523/2004	Капуста отварная	150		3,7	5	9,2	79
630/1996	Чай с молоком	200		1,6	1,6	17,3	86
	Хлеб пшеничный	25		2,95	0,6	13,35	60,35
	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
	Снежок	200		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
342/04	Омлет с сыром с маслом	120		16,2	24,4	8,2	263
	Йогурт питьевой	125		3,5	4	4,5	70
тгк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		4,04	0,76	25	127
	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	280		0,72	0	10,98	43,2
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
02/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100		2,41	16,18	10,8	153,75
131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306		3,83	8,16	19,44	146,4
443/2004	Плов из говядины	225		40,8	33,25	45,83	457,2
638/1996	Компот из кураги	200		1,1	0	30,9	129
	Хлеб пшеничный	50		4,04	0,76	25	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5
Итого			0,00				

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
687/82	Пирожок с печенью	75		11,7	3,4	33,9	202,6
Итого			0,00				

Заведующая столовой

Казакова С.В.

