

МЕНЮ

на 7.03.2024

по столовой ГБОУ СО" ЕШИ № 10"

Воспитанники и обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
ттк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	72,5
	БиоЙогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Апельсин	210		0,8	0	21,4	84
--	----------	-----	--	-----	---	------	----

ОБЕД

ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	80		1	2,1	18,4	140,8
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255		3,2	6,5	18,3	130,2
423/2004/	Бефстроганов	100		17,2	21,98	6,5	258
297/2004	Каша гречневая 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

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Печенье	75		11	6,8	31,7	217

Воспитанники и обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
340/2004	Омлет натуральный	105		11,73	15,78	8,13	170
ттк	Какао с молоком	200		3,6	3,7	15,48	106
	Батон нарезной	50		8,1	1,5	51	125
	БиоЙогурт	125		2,8	2,5	11	77,7
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

	Апельсин	210		0,8	0	21,4	84
--	----------	-----	--	-----	---	------	----

ОБЕД

ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	100		1,25	8,87	22,87	176
132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306		3,84	7,8	21,96	156,24
423/2004/	Бефстроганов	150		25,8	25,8	10,55	387
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200		11,3	8,79	55,72	311,22
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

	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
	Печенье	75		11	6,8	31,7	217

Заведующая столовой

Казакова С.В.