

**МЕНЮ**  
на 14 марта 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          | 210        |            | 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**

| № рецеп. | 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

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Апельсин          | 210        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |
| Итого    |                   |            | 0,00       |                  |      |          |              |

### ОБЕД

| № рецеп. | 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

| № рецеп. | 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

| № рецеп. | 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

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Апельсин          | 210        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |
| Итого    |                   |            | 0,00       |                  |      |          |              |

### ОБЕД

| № рецеп. | 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

| № рецеп. | 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           |
| ттк    | 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          | 210        |            | 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.