

МЕНЮ

на 5.04.2024

по столовой ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

Обучающиеся и воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,10	0,05	33,00
	Сыр голландский порционно	10		2,92	2,98	0,00	37,50
432	Каша пшеничная молочная с маслом	205		9,30	9,50	44,10	217,20
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,70	135,00
	Батон нарезной	50		2,68	0,81	11,45	84,70
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	64,20

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8	Помидор свежий	50		0,00	0,00	1,90	12,00
135/04	Суп из овощей со сметаной	255		3,92	7,43	12,83	150,00
33/01	Рыба, запеченная в омлете	125		16,89	15,74	3,20	276,98
520/04	Пюре картофельное	150		4,12	6,30	22,75	155,00
тгк	Напиток Апельсинка	200		0,00	0,00	37,05	98,20
	Хлеб пшеничный	50		2,57	0,80	17,80	84,70
	Хлеб ржаной	25		1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
92	Яблоко	150		0,72	0	20,52	86,4
95	Печенье	80		7	7,72	30	226

Обучающиеся и воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	10		0,06	8,20	0,10	66,00
	Сыр голландский порционно	15		4,17	4,26	0,00	56,25
432	Каша пшеничная молочная с маслом	205		9,30	9,50	44,10	217,20
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,70	135,00
	Батон нарезной	50		2,68	0,81	11,45	84,70
	Хлеб ржаной	15		1,32	0,21	14,94	64,20

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3	Сок фруктовый	200		1	0	23,4	94
Итого			0,00				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

	Помидор свежий	75		0,00	0,00	1,90	18,00
135/04	Суп из овощей со сметаной	306		4,70	8,90	15,40	180,00
33/01	Рыба, запеченная в омлете	125		16,89	15,74	3,20	276,98
520/04	Пюре картофельное	200		5,50	9,00	30,25	206,15
тгк	Напиток Апельсинка	200		0,00	0,00	37,05	98,20
	Хлеб пшеничный	75		3,30	0,54	37,25	126,75
	Хлеб ржаной	25		1,10	0,18	12,45	53,50

ПОЛДНИК

№ рсц.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
92	Яблоко	150		0,72	0	20,52	86,4
95	Печенье	80		7	7,72	30	226

Заведующая столовой

Казаклова С.В.

