

МЕНЮ

на 4.03.2024

по столовой ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнно	10		2,78	2,84	0	37,5
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

30	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2
----	---------------	-----	--	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	70		23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	250		3,95	6,938	14,93	117
431/96/м	Макаронник с мясом	177		41,7	26,8	38,38	450
ттек	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

297/1996	Запеканка творожная с соусом мол	170		33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200		5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

317/96	Поджарка из рыбы	130		38,4	29,45	12	264
69/дил	Картофель отварной	150		3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200		1,3	2	15,3	59,7
	Огурец свежий	50		0,4	0	1,3	6,5
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25		1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

52	Йогурт	0		5,04	5,76	19,8	151,2
----	--------	---	--	------	------	------	-------

Обучающиеся 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	5		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционнно	10		2,78	2,84	0	37,5
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

30	Яблоко свежее	150		0,72	0	10,98	43,2
----	---------------	-----	--	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	50		23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	250		3,95	6,9	14,93	117
431/96/м	Макаронник с мясом	177		41,7	26,8	38,38	450
ттек	Напиток Витошка	200		0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25		3,85	1,2	26,7	127

	Хлеб ржаной	25	1,1	0,175	12,45	53,5
--	-------------	----	-----	-------	-------	------

ПОЛДНИК

297/1996	Запеканка творожная с соусом мол	170	33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,9	122

Воспитанники 12-18 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Масло сливочное	10		0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционн	15		2,78	2,84	0	37,5
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205		9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200		3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	50		4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15		1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

30	Яблоко свежее	150	0,72	0	10,98	43,2
----	---------------	-----	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	70	23,98	44,38	9,5	64,26
168/04	Суп пюре из разных овощей	300	4,74	8,32	17,92	140,4
431/96/м	Макаронник с мясом	265	62,55	40,2	57,57	675
тгк	Напиток Витошка	200	0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

297/1996	Запеканка творожная с соусом мол	170	33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,9	122

УЖИН

317/96	Поджарка из рыбы	130	38,4	29,45	12	264
69/лил	Картофель отварной	150	3,9	5,6	25,2	159,2
630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	1,3	2	15,3	59,7
	Огурец свежий	50	0,4	0	1,3	6,5
	Хлеб пшеничный	25	3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,175	12,45	53,5

УЖИН 2

52	Йогурт	200	5,04	5,76	19,8	151,2
----	--------	-----	------	------	------	-------

Обучающиеся 12-18 лет

ЗАВТРАК

	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,045	33
	Сыр порционн	10	2,78	2,84	0	37,5
302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	9,48	10,7	40,49	270
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	7,12	25,7	116
	Батон нарезной	25	4,05	0,75	25,55	125
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,175	12,45	53,5

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

30	Яблоко свежее	150,000	0,72	0	10,98	43,2
----	---------------	---------	------	---	-------	------

ОБЕД

	Икра кабачковая	50	23,98	44,38	9,5	115
168/04	Суп пюре из разных овощей	300	4,74	8,32	17,92	140,4
431/96/м	Макаронник с мясом	265	62,55	40,2	57,57	675
тгк	Напиток Витошка	200	0	0	19,2	84,7
	Хлеб пшеничный	25	3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,175	12,45	53,5

ПОЛДНИК

297/1996	Запеканка творожная с соусом мол	170	33,6	38,81	25,7	148,3
697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,9	122

Заведующая столовой

Казакова С.В.