



## МЕНЮ

на 18.03.2024

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 голландский порционно       | 10         |            | 2,92             | 2,98 | 0        | 39,35        |
| 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         |            | 1,98             | 0,6  | 13,35    | 63,5         |
|          | Хлеб ржаной                     | 15         |            | 1,32             | 0,21 | 14,94    | 64,2         |

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Яблоко свежее     | 120        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |

### ОБЕД

| № рецеп. | Наименование блюд            | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                              |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| тгк      | Салат из моркови с яблоками  | 80         |            | 0,77             | 4     | 10,8     | 87           |
| 132//04  | Рассольник ленинград со смет | 255        |            | 3,33             | 5,4   | 18,47    | 124          |
| 433/2004 | Мясо тушеное                 | 100        |            | 17,8             | 15,9  | 4,6      | 202          |
| 517/2004 | Макароны отварные с овощами  | 150        |            | 5,7              | 10    | 31,5     | 212,6        |
| тгк      | Напиток Витошка              | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный               | 25         |            | 1,98             | 0,6   | 13,35    | 63,5         |
|          | Хлеб ржаной                  | 25         |            | 1,1              | 0,175 | 12,45    | 53,5         |

### ПОЛДНИК

| № рецеп. | Наименование блюд                     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|---------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 366/2004 | Запеканка творожная с соусом молочным | 170        |            | 33,6             | 38,81 | 25,7     | 409          |
| 697/04   | Молоко кипяченое                      | 200        |            | 5,9              | 6,75  | 9,9      | 122          |

### УЖИН

| № рецеп. | Наименование блюд           | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|-----------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                             |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|          | Помидор свежий              | 50         |            | 0,55             | 0,1   | 1,9      | 12           |
| 325/1996 | Котлета рыбная любительская | 75         |            | 17,7             | 9,3   | 25,4     | 163          |
| 519/2004 | Картофель в молоке          | 150        |            | 4,9              | 5,1   | 25,4     | 160          |
| 630/2004 | Чай с сахаром с лимоном     | 200        |            | 1,3              | 2     | 15,3     | 59,7         |
|          | Хлеб пшеничный              | 25         |            | 3,85             | 1,2   | 26,7     | 127          |
|          | Хлеб ржаной                 | 25         |            | 1,1              | 0,175 | 12,45    | 53,5         |

### УЖИН 2

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Йогурт питьевой   | 180        |            | 5,6              | 6,4  | 7,2      | 112          |

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 голландский порционно       | 10  | 2,92 | 2,98 | 0     | 39,35 |
| 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  | 1,98 | 0,6  | 13,35 | 63,5  |
|          | Хлеб ржаной                     | 15  | 1,32 | 0,21 | 14,94 | 64,2  |

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Яблоко свежее     | 120        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |

### ОБЕД

| № рецеп. | Наименование блюд            | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                              |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|          | Салат из моркови с яблоками  | 80         |            | 0,77             | 4     | 10,8     | 87           |
| 132//04  | Рассольник ленинград со смет | 255        |            | 3,33             | 5,4   | 18,47    | 124          |
| 433/2004 | Мясо тушеное                 | 100        |            | 17,8             | 15,9  | 4,6      | 202          |
| 517/2004 | Макароны отварные с овощами  | 150        |            | 5,7              | 10    | 31,5     | 212,6        |
| ттк      | Напиток Витошка              | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный               | 25         |            | 1,98             | 0,6   | 13,35    | 63,5         |
|          | Хлеб ржаной                  | 25         |            | 1,1              | 0,175 | 12,45    | 53,5         |

### ПОЛДНИК

| № рецеп. | Наименование блюд                     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|---------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 366/2004 | Запеканка творожная с соусом молочным | 170        |            | 33,6             | 38,81 | 25,7     | 409          |
| 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         |            | 0,06             | 8,2  | 0,09     | 66           |
|          | Сыр голландский порционно       | 15         |            | 4,17             | 4,26 | 0        | 56,25        |
| 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         |            | 1,32             | 0,21 | 14,94    | 64,2         |

### ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Яблоко свежее     | 120        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |

### ОБЕД

| № рецеп. | Наименование блюд            | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                              |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| ттк      | Салат из моркови с яблоками  | 100        |            | 0,96             | 5     | 13,5     | 104,4        |
| 132//04  | Рассольник ленинград со смет | 306        |            | 3,84             | 7,8   | 21,96    | 156,24       |
| 433/2004 | Мясо тушеное                 | 150        |            | 26,7             | 20,85 | 6,9      | 303          |
| 517/2004 | Макароны отварные с овощами  | 200        |            | 7,58             | 13,67 | 41,76    | 281,96       |
| ттк      | Напиток Витошка              | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный               | 50         |            | 3,85             | 1,2   | 26,7     | 127          |
|          | Хлеб ржаной                  | 25         |            | 1,1              | 0,175 | 12,45    | 53,5         |

### ПОЛДНИК

| № рецеп. | Наименование блюд                     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|---------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 366/2004 | Запеканка творожная с соусом молочным | 170        |            | 33,6             | 38,81 | 25,7     | 409          |
| 697/04   | Молоко кипяченое                      | 200        |            | 5,9              | 6,75  | 9,9      | 122          |

### УЖИН

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |  |  |  |
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|--|--|--|
|----------|-------------------|------------|------------|------------------|--|--|--|



|          |                             |     | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|----------|--------------|
|          | Помидор свежий              | 75  | 0,82  | 0,1   | 1,9      | 18           |
| 325/1996 | Котлета рыбная любительская | 100 | 23,54 | 12,37 | 8        | 217,33       |
| 519/2004 | Картофель в молоке          | 150 | 6,5   | 6,78  | 33,78    | 212,8        |
| 630/2004 | Чай с сахаром с лимоном     | 200 | 1,3   | 2     | 15,3     | 59,7         |
|          | Хлеб пшеничный              | 25  | 3,85  | 1,2   | 26,7     | 127          |
|          | 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 |
|        | Йогурт питьевой   | 200        |            | 5,6              | 6,4  | 7,2      | 112          |

## Обучающиеся 12-18 лет

## ЗАВТРАК

| № рец.   | Наименование блюд               | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|----------|---------------------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|          |                                 |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|          | Масло сливочное                 | 10         |            | 0,06             | 8,2  | 0,09     | 66           |
|          | Сыр голландский порционно       | 15         |            | 4,17             | 4,26 | 0        | 56,25        |
| 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         |            | 1,32             | 0,21 | 14,94    | 64,2         |

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|-------------------|------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                   |            |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|        | Яблоко свежее     | 120        |            | 0,72             | 0    | 10,98    | 43,2         |

## ОБЕД

| № рец.   | Наименование блюд            | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                              |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| ттк      | Салат из моркови с яблоками  | 100        |            | 0,96             | 5     | 13,5     | 104,4        |
| 132/04   | Рассольник ленинград со смет | 306        |            | 3,84             | 7,8   | 21,96    | 156,24       |
| 433/2004 | Мясо тушеное                 | 150        |            | 26,7             | 20,85 | 6,9      | 303          |
| 517/2004 | Макароны отварные с овощами  | 200        |            | 7,58             | 13,67 | 41,76    | 281,96       |
| ттк      | Напиток Витошка              | 200        |            | 0                | 0     | 19,2     | 74,6         |
|          | Хлеб пшеничный               | 50         |            | 3,85             | 1,2   | 26,7     | 127          |
|          | Хлеб ржаной                  | 25         |            | 1,1              | 0,175 | 12,45    | 53,5         |

## ПОЛДНИК

| № рец.   | Наименование блюд                     | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |              |
|----------|---------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|          |                                       |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 366/2004 | Запеканка творожная с соусом молочным | 170        |            | 33,6             | 38,81 | 25,7     | 409          |
| 697/04   | Молоко кипяченое                      | 200        |            | 5,9              | 6,75  | 9,9      | 122          |

Заведующая столовой

Казакова С.В.

