

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 10»



Утверждаю
Директор интерната № 10

Бузань М.Д.
(Ф.И.О. руководителя)

Примерное двадцатидневное меню

*Для возрастной группы 7-11 лет
(Воспитанники)*

Апрель 2024 г

понедельник 1 неделя

ГБОУ СО
"ЕШН № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционно	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	197,30	7,08	4,95	30,30
	тк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	85,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	542,00	16,93	18,00	75,93
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД		Икра кабачковая	70	64,26	0,00	4,90	4,90
	168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	117,00	3,95	6,94	14,93
	431/1996	Макаронник с мясом с маслом	177	450,00	21,70	16,80	48,38
	тк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	772	844,06	29,32	29,61	117,66
ПОЛДНИК	297/1996	Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148,30	17,80	17,20	42,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого	370	270,30	23,70	23,95	51,90
УЖИН		Огурец	50	6,50	0,40	0,00	1,30
	317/1996	Поджарка из рыбы	130	128,80	13,30	10,45	6,49
	518/2004	Картофель отварной	150	166,50	3,00	6,15	24,30
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	41,10	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	605	474,60	19,99	17,58	71,64
ужин 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2337,86	95,70	92,34	343,63

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 1 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	4,1
	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203,00	9,78	11,90	8,18
	тк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	510	524,90	19,85	19,08	70,91
завтрак 2		апельсин	180	68,40	1,44	0,00	15,48
		итого		68,40	1,44	0,00	15,48
ОБЕД	тк	Салат из свеклы с изюмом Детский	80	70,30	1,00	7,10	15,30
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255	130,20	3,20	6,50	15,80
	423/2004	Бефстроганов	100	248,00	15,20	11,98	6,50
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	178,00	4,94	6,36	32,96
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,90
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		839,70	28,07	32,92	120,71
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	696/1996	Расстегай с рыбой	73	218,01	7,00	6,80	35,47
		итого		312,01	8,00	6,80	58,87
	218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	130	75,00	2,70	2,70	13,60
УЖИН	444/528/9	Курица тушеная в соусе красном	100	190,81	14,50	9,59	3,78
	207//2004	Капуста отварная с маслом	195	106,70	3,72	6,19	11,08
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		596,71	26,19	21,06	76,01
УЖИН 2		ряженка	180	95,40	3,90	7,38	7,38
		итого за день		2437,12	87,45	87,23	349,36



ГБОУ СО ЕШИ №10

пятница 1 неделя

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы*
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	205	217,20	11,00	8,19	33,10
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	560,90	20,85	21,24	78,73
завтрак 2		Сок	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД		Помидор свежий	50	12,00	0,00	0,00	1,90
	135/2004	Суп из овощей со сметаной	255	150,00	3,92	7,43	12,83
	33/2001	Рыба, запеченная в омлете	125	276,98	16,89	15,74	3,20
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	8,75	22,75
	тпк	Напиток из апельсин	200	98,20	0,05	0,00	37,05
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		830,38	28,65	32,89	107,98
ПОЛДНИК		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		печенье сахарное	80	226,00	7,00	7,72	30,00
		итого		312,40	7,72	7,72	50,52
		итого за день		1797,68	58,22	61,85	260,63

понедельник 2 неделя



Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша дружба молочная с маслом	205	216,00	8,70	7,40	34,50
ЗАВТРАК	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	560	19	20	80
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	21/2001	Салат витаминный	80	117,20	1,08	9,58	5,82
	139/2004	Суп картофель с бобовыми	250	144,00	6,80	5,96	20,90
	401/1996	Гуляш из говядины	100	152,00	13,90	7,50	8,00
	469/1996	Макаронные изд отварные	150	197,00	3,50	4,10	33,50
	ттк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	855	823,00	28,95	28,12	117,67
ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249,00	11,27	10,21	28,08
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		371,00	17,17	16,96	37,98
УЖИН	212/1996	Свекла , тушеная со сметаной	105	87,00	4,00	5,30	10,10
	312/1996	Рыба по ленинградски	105	160,00	14,60	6,80	4,20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	85,00	3,90	7,50	18,40
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	41,10	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		511,30	26,19	20,58	73,55
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2471,90	96,62	89,30	335,83

Школа

вторник 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	39/2003	Омлет витаминный с капустой	125	177,00	11,30	15,09	8,70
	тк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	525	499	21	22	71
завтрак 2		груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
		итого		73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД	79/1996	Закуска овощная с чесноком	80	62,40	1,33	3,72	8,30
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	250	104,20	7,60	5,50	11,76
	430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268	428,90	18,50	21,90	41,60
	638/2004	Компот из чернослива	200	96,00	0,50	0,00	29,10
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	873	829,70	31,60	32,10	121,01
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	79/2003	Ватрушка со сметаной	65	191,10	7,20	7,72	29,50
		итого		285,10	8,20	7,72	52,90
УЖИН	тк	Салат из св огурцов	100	52,00	0,00	5,20	3,00
	330/1996	Шницель рыбный	100	159,00	14,80	6,80	4,20
	512/2004	Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,50	4,10	25,70
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		587,20	22,57	18,68	80,45
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117,80	5,04	3,20	6,48
		итого за день		2392,50	89,50	83,96	352,03



Школа

ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

среда 2 неделя



Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	197,00	6,10	7,40	30,30
	тгк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	541	16	20	76
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	20/2001	Салат "Бодрость"	80	80,00	3,37	5,80	13,39
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	250	124,00	3,75	4,30	21,15
	499/2004	Котлеты рубленые из курицы	100	262,00	16,10	8,80	15,10
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	150	173,00	2,68	8,90	21,35
	тгк	Компот из яблок	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	855	844,20	29,87	28,88	117,99
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное с молочн соусом	173	207,00	12,80	10,20	44,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		329,00	18,70	16,95	53,90
УЖИН	102/2004	Салат из морской капусты	50	32,00	1,00	5,00	7,00
	386/1996	Печень, жареная с луком	90	208,00	20,00	6,20	8,00
	335/2004	Макароньы, запеченные с яйцом	140	151,00	5,20	6,50	17,10
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	41,10	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		570,30	29,89	18,68	72,95
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2491,10	100,17	88,15	347,27

Школа

ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

четверг 2 неделя



Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	14,7
	342/04	Омлет с сыром с маслом	120	253,00	13,20	15,60	8,20
	тк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	520	575	23	23	71
завтрак 2		апельсин	180	68,40	1,44	0,00	15,48
		итого		68,40	1,44	0,00	15,48
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80	123,00	1,93	12,95	8,66
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	255	122,00	3,19	6,80	16,20
	443/2004	Плов из говядины	225	377,20	20,80	15,25	32,20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	85,00	0,40	0,00	30,10
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	835	845,40	29,99	35,98	117,41
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	687/1983	Пирожок с печенью	75	202,60	11,70	3,40	33,90
		итого		296,60	12,70	3,40	57,30
УЖИН		Икра кабачковая	70	64,26	0,00	2,90	4,90
	64/2003	Колбаски витаминные	75	188,25	20,40	20,60	2,30
	523/2004	Капуста отварная	150	79,00	3,70	5,00	9,20
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		555,71	29,37	31,08	63,95
УЖИН 2		ряженка	180	95,40	3,90	7,38	7,38
		итого за день		2436,41	77,40	77,84	261,52

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 2 неделя



Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	205	200,00	11,40	7,00	36,13
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	543,70	21,25	20,05	81,76
завтрак 2		сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД	тتك	Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,70	4,85
	110/2004	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	255	107,40	4,90	5,75	13,30
	309/1996	Рыба тушеная в томате с овощами	150	253,00	19,00	9,80	12,85
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	6,30	22,75
	тتك	Кисель	200	115,00	0,00	0,00	33,50
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	50	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	935	823,60	31,87	27,53	117,50
ПОЛДНИК		вафли	72	223,00	3,50	10,08	27,16
		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		309,40	4,22	10,08	47,68
		итого за день		1770,70	58,34	57,66	270,34

понедельник 3 неделя

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционн	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	177,85	7,08	4,95	30,30
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	521,55	16,93	18,00	75,93
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	ттк	Салат из моркови с яблоками Нежность	80	87,00	0,77	4,00	13,80
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255	130,20	3,20	6,50	18,30
	433/2004	Мясо тушеное	100	202,00	17,80	8,90	4,60
	517/2004	Макароны отварные с овощами	150	212,00	3,70	7,90	31,40
	ттк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	860	844,00	29,14	28,28	117,55
ПОЛДНИК	366/2004	Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148,30	17,80	17,20	42,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		270,30	23,70	23,95	51,90
УЖИН		Помидор свежий	50	12,00	0,00	0,00	1,90
	325/1996	Котлета рыбная любительская	75	183,00	14,70	9,30	6,00
	519/2004	Картофель в молоке	150	170,00	4,90	7,10	25,40
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		562,20	23,27	17,38	74,15
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2404,95	98,80	90,80	346,03



ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 3 неделя

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11,1
	473/1983	Омлет фаршированный зеленым горошком	130	208,00	10,50	14,90	12,50
	тк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	530	529,90	20,57	22,08	75,23
завтрак 2		груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
		итого		73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	80	105,00	3,70	5,30	7,06
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255	110,84	2,86	6,65	9,84
	49/2003	Зразы "Верх-исетские"	100	186,37	12,20	11,90	5,80
	525/2004	Овощи в молочном соусе	150	159,70	4,00	3,80	23,80
	638/1996	Компот из кураги	200	129,00	1,10	0,00	30,90
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	860	829,11	27,53	28,63	107,65
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	695/1996	Ватрушка с картофелем	75	199,00	7,29	3,70	26,80
		итого		293,00	8,29	3,70	50,20
УЖИН	244/1996	Морковная запеканка	100	78,00	3,60	3,30	10,10
	320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165	162,00	10,40	10,50	5,90
	512/2004	Рис припущенный с овощами	150	102,00	2,50	4,10	25,70
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		566,20	21,77	20,48	89,25
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117,80	5,04	3,20	6,48
		итого за день		2409,81	83,92	78,08	348,57

среда 3 неделя

Школа

ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы*
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционно	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая с маслом	205	201,00	8,50	7,20	32,91
	тتك	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	544,70	18,35	20,25	78,54
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	тتك	Салат из св огурцов	80	81,00	1,40	4,70	2,50
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	250	130,40	3,90	5,50	13,10
	488/2004	Птица тушенная в соусе с овощами	263	418,26	18,90	16,70	19,00
	тتك	Напиток из вишни	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	868	825,86	27,92	27,88	81,90
ПОЛДНИК	тتك	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	244,00	12,12	11,70	41,85
		итого		339,00	12,12	11,70	65,35
УЖИН	43/2004	Салат из св капусты	100	69,00	2,40	5,70	10,30
	334/2004	Макароны запеченные с сыром	130	128,00	3,80	8,60	23,30
	424/2004	Поджарка из говядины	65	154,80	15,60	8,71	2,98
	630/2004	Чай с лимоном	200	41,10	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		531,10	25,49	23,99	77,43
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2447,56	89,64	87,01	329,72

Школа

четверг 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	347/2004	Омлет с мясом с маслом	105	220,50	10,80	11,40	6,70
	ткк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	505	542,40	20,87	18,58	69,43
завтрак 2		апельсин	180	68,40	1,44	0,00	15,48
		итого		68,40	1,44	0,00	15,48
ОБЕД	16/2003	Салат "Бурячок"	80	56,90	2,36	5,60	15,12
	161/1996	Суп молочный с вермишелью	250	121,00	7,00	7,90	24,70
	423/2004	Бефстроганов	100	258,00	16,70	11,30	6,50
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	204,00	3,50	6,61	41,90
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,90
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	855	853,10	33,29	32,39	138,37
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Пирожок с капустой	75	184,27	8,48	7,90	25,87
		итого		278,27	9,48	7,90	49,27
УЖИН	218/2004	Морковь с зеленым горошком в молоч соусе	130	75,00	2,70	2,70	13,60
	505/2004	Кнели из курицы	60	142,80	13,68	8,00	4,00
	518/2004	Картофель отварной	150	111,00	2,00	4,10	16,20
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		553,00	23,65	17,38	81,35
УЖИН 2		ряженка	180	95,40	3,90	7,38	7,38
		итого за день		2390,57	83,15	75,72	312,01

Школа

пятница 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
	302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	205	200,00	8,40	5,00	36,13
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	543,70	18,25	18,05	81,76
завтрак 2		сок	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД		Помидор свежий	50	12,00	0,00	0,00	1,90
	135/2004	Суп из овощей со сметаной	255	123,00	9,92	14,43	32,83
	42/2003	Котлета рыбная Лада	100	329,00	23,00	12,10	12,90
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	6,30	22,75
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	830	824,20	41,01	33,91	117,38
ПОЛДНИК		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		пряники	80	226,40	3,00	4,72	45,00
		итого		312,80	3,72	4,72	65,52
		итого за день		1774,70	63,98	56,68	288,06

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнно	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	ттк	Каша дружба молочная с маслом	205	216,00	8,70	6,40	34,50
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	559,70	18,55	19,45	80,13
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	7/2003	Салат Здоровье	80	75,00	1,00	5,00	7,33
	138/1996	Суп картофель с бобовыми	250	144,00	6,80	5,96	20,90
	413/1996	Шницель рубленый	90	256,10	14,60	11,00	17,50
	469/1996	Макаронные изд отварные	150	147,00	3,50	4,10	23,50
	ттк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	845	834,90	29,57	27,04	118,68
ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249,00	11,27	10,21	28,08
ПОЛДНИК	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		371,00	17,17	16,96	37,98
УЖИН	ттк	Салат из вареной моркови с кукурузой	80	86,78	1,07	4,06	16,48
	312/1996	Рыба по ленинградски	135	160,00	14,60	6,80	4,20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	85,00	3,90	7,50	18,40
	585/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		510,98	23,26	19,34	79,93
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого		120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2483,48	94,31	85,98	343,22

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	340/2004	Омлет натуральный	105	170,00	11,73	15,78	8,13
	тгк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	505	491,90	21,80	22,96	70,86
завтрак 2		груша	180	73,80	0,72	0,00	19,76
		итого		73,80	0,72	0,00	19,76
ОБЕД		Икра кабачковая	50	45,90	0,00	3,50	3,50
	134/2004	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250	104,00	7,60	8,50	11,76
	394/1996	Жаркое по-домашнему	325	401,00	18,80	15,80	33,00
	638/2004	Компот из С/ф	200	111,00	0,00	0,00	43,00
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	900	800,10	30,07	28,78	121,51
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	79/2003	Ватрушка со сметаной	65	212,00	5,70	7,00	35,10
		итого		306,00	6,70	7,00	58,50
		Огурец	50	10,89	0,00	0,00	2,72
УЖИН	37920/04	Поджарка из рыбы	130	128,80	13,30	10,45	6,49
	512/2004	Рис припущенный с овощами	150	182,00	2,50	4,10	25,70
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		545,89	21,07	17,13	82,46
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117,80	5,04	3,20	6,48
		итого		117,80	5,04	3,20	6,48
		итого за день		2335,49	85,40	79,06	359,57



Школа ГБОУ СО "ЕШИ № 10"

среда 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	135,00	8,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	478,70	18,11	20,17	76,31
завтрак 2		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		итого		86,40	0,72	0,00	20,52
ОБЕД	12/2001	Салат из моркови с курагой	80	71,00	1,45	0,07	16,29
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	250	124,00	3,75	4,30	21,15
	505/2004	Кнели из курицы	80	190,40	18,24	10,64	5,36
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	130	173,00	2,68	13,90	21,35
	ттк	Напиток из фруктов	200	157,00	0,30	0,10	26,75
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	815	853,60	30,09	29,99	121,15
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное	173	218,00	14,90	10,80	16,30
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		340,00	20,80	17,55	26,20
УЖИН	ттк	Салат из морской капусты	50	52,00	0,51	5,10	3,57
	435/2004	Бифштекс рубленый	70	165,00	17,91	12,59	11,00
	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	130	214,00	3,50	5,80	30,35
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	41,00	0,02	0,00	10,60
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		610,20	25,61	24,47	85,77
УЖИН 2		йогурт	180	120,50	5,04	3,20	5,98
		итого		120,50	5,04	3,20	5,98
		итого за день		2489,40	100,37	95,37	335,93



Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	342/2004	Омлет с сыром с маслом	120	263,00	8,20	10,40	8,20
	тпк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	25,48
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		итого	520	584,90	18,27	17,58	70,93
завтрак 2		апельсин	180	68,40	1,44	0,00	15,48
		итого		68,40	1,44	0,00	15,48
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	80	153,00	1,93	12,95	8,66
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	255	122,00	3,19	6,80	6,20
	443/2004	Плов из говядины	225	307,00	20,80	10,25	32,20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	121,00	1,10	0,06	20,10
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	835	841,20	30,69	31,04	97,41
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Пирожок с яблоками	75	189,15	6,70	7,80	6,30
		итого		283,15	7,70	7,80	29,70
УЖИН		Икра кабачковая	50	45,90	0,00	3,50	3,50
	436/2004	Жаркое по домашнему	150	251,60	23,45	16,10	15,70
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		521,70	28,72	22,18	66,75
УЖИН 2		ряженка	180	95,40	3,90	7,38	7,38
		итого		95,40	3,90	7,38	7,38
		итого за день		2394,75	90,72	85,97	287,65

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнo	10	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша пшенная молочная с маслом	205	217,20	9,00	8,19	33,10
	ткк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	5,12	25,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	8,45
		Хлеб пшеничный	55	84,70	2,68	0,81	11,45
		итого	500	560,90	18,85	21,24	78,73
завтрак 2		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД	ткк	Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,70	4,85
	110/2004	Борщ с капуст с картофелем со сметаной	255	107,40	4,90	3,80	13,30
	320/1996	Рыба в молочном соусе	165	285,60	17,90	16,80	14,80
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	6,30	22,75
	ткк	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		836,20	30,77	32,58	109,45
ПОЛДНИК		яблоко	180	86,40	0,72	0,00	20,52
		печенье сахарное	80	226,00	7,00	7,72	30,00
		итого		312,40	7,72	7,72	50,52
		итого за день		1803,50	58,34	61,54	262,10