

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



Примерное двадцатидневное меню

*Для возрастной группы 12-18 лет
(Обучающиеся)*

2024-2025 гг

ГБОУ СО ЕШИ № 10

понедельник 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	177,85	7,08	4,95	30,30
	тتك	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	30	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	535	617,15	15,46	13,45	102,03
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	31,64	26,89	215,04
ОБЕД		Икра кабачковая	70	64,26	0,00	4,90	4,90
	168/2004	Суп пюре из разных овощей	300	140,40	4,74	8,32	17,92
	431/1996	Макаронник с мясом с маслом	265	675,00	62,55	40,20	57,57
	тتك	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	985	1243,31	74,61	55,16	165,54
ПОЛДНИК	297/1996	Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148,30	33,40	37,60	52,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого	370	270,30	39,30	44,35	61,90

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	345//2004	Омлет с картофелем с маслом	140	189,00	12,60	21,43	16,41
	тتك	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,80	17,80
		итого	565	477,05	21,32	27,13	78,29
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98

		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	131,25	10,90	26,60	8,83
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306	109,00	3,43	8,00	11,80
	435/2004	Бифштекс рубленый	70	233,80	17,91	18,51	0,71
	525/2004	Овощи в молочном соусе	200	132,66	5,32	5,05	18,35
	638/1996	Компот из с/ф	200	129,00	1,10	0,00	30,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1026	1024,76	45,98	59,90	136,54
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	695/1996	Ватрушка с повидлом	75	253,00	0,00	0,00	0,03
		итого	275	347,00	1,00	0,00	23,43

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая	205	201,00	6,50	7,20	32,91
	тпк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
			итого	530	518,05	14,88	15,70
завтрак 2		фрукт	180	95,00	2,25	0,00	20,25
		итого		95,00	2,25	0,00	20,25
ОБЕД	тпк	Салат из св огурцов	100	101,25	1,75	10,90	3,13
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300	156,50	10,68	6,60	21,72
	489//2004	Рагу из птицы	263	450,00	27,10	18,50	18,10
	тпк	Напиток из фруктов или ягод	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
			итого		1054,80	46,90	37,74
ПОЛДНИК	тпк	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	258,50	14,80	12,00	22,80

		итого		353,50	14,80	12,00	46,30
--	--	-------	--	--------	-------	-------	-------

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	1,8	2,5	11
	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203,00	11,76	15,91	8,18
	тгк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	535	568,75	23,28	23,49	75,71
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	тгк	Салат из свеклы с изюмом Детский	100	176,00	1,25	8,87	22,87
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306	156,24	3,84	7,80	21,96
	423/2004	Бефстроганов	150	387,00	258,00	32,97	9,75
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	311,22	11,30	8,79	55,72
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого		1394,51	281,77	60,17	196,15
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	696/1996	Расстегай с рыбой	73	218,01	11,00	6,80	31,47
		итого		312,01	12,00	6,80	54,87

ГБОУ СО ЕШИ №10

пятница 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнo	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша пшеничная молочная / язык отварной	280	217,20	7,00	8,19	33,10
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	605	590,50	19,55	20,95	104,83

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	306	123,60	4,70	8,90	15,40
	33/2001	Рыба, запеченная в омлете	125	176,98	16,89	10,74	3,20
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	тتك	Напиток из фруктов или ягод	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
	итого			865,78	34,46	30,38	133,75
ПОЛДНИК		фрукт	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		кондитерское изделие	60	166,80	3,00	4,72	30,00
	итого			330,44	5,70	4,90	64,53

понедельник 2 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
ЗАВТРАК	тتك	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
	302/2004	Каша дружба молочная с маслом	205	216,00	8,70	9,40	34,50
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
	итого		530	533,05	17,08	17,90	106,23
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
	итого			43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	21/2001	Салат витаминный	100	146,50	1,35	11,98	7,27
	139/2004	Суп картофель с бобовыми	300	172,80	8,16	7,15	25,08
	401/1996	Гуляш из говядины	150	198,00	20,85	9,75	6,00
	469/1996	Макаронные изд отварные	200	195,51	8,65	5,45	31,25
	тتك	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
	итого		1100	1076,46	46,33	36,07	154,75

ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249,00	21,27	10,21	18,08
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		371,00	27,17	16,96	27,98

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 2 неделя

Обучающиеся 12-18 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
	ттк	Какао с молоком Витоска	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	550	542,75	22,82	22,67	76,23
	завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	79/1996	Закуска овощная с чесноком	100	103,00	1,66	8,93	11,04
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	300	125,04	9,12	10,20	14,12
	430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268	448,80	28,50	31,90	44,60
	638/2004	Компот из чернослива	200	96,00	0,50	0,00	29,10
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1018	1061,89	47,10	52,77	164,81
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	79/2003	Ватрушка со сметаной	65	191,10	5,00	5,72	29,50
		итого		285,10	6,00	5,72	52,90

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 2 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнo	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	197,00	6,10	7,40	30,30
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60

		итого	530	317,05	8,38	8,50	71,73
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	20/2001	Салат "Бодрость"	80	180,00	3,37	12,80	13,39
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	300	165,73	4,50	5,16	25,38
	499/2004	Котлеты, рубленые из курицы	100	262,00	16,10	15,10	15,10
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	200	230,00	3,56	11,84	28,40
	тпк	Напиток из фруктов или ягод	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1030	1193,78	35,15	46,74	164,97
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное с молочн соусом	173	310,50	27,00	15,30	21,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		432,50	32,90	22,05	30,90

Школа

четверг 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	342/04	Омлет с сыром с маслом	120	263,00	16,20	19,40	8,20
	тпк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	545	551,05	24,92	24,48	64,73
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	50,56	48,95	140,44
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100	153,75	2,41	16,18	10,80
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306	146,40	3,83	8,16	19,44
	443/2004	Плов из говядины	225	407,20	40,80	30,25	32,20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	121,00	1,10	0,06	30,10
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	981	1117,40	55,46	56,39	158,49

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

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 2 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша рисовая молочная / язык отварной	280	200,00	13,40	13,00	36,13
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	605	573,30	25,95	25,76	107,86
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	100	68,75	0,23	5,88	6,06
	110/2004	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	306	128,88	29,88	39,30	15,96
	309/1996	Рыба тушеная в томате с овощами	150	193,00	21,00	9,80	5,85
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	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	75	160,50	3,30	0,54	37,35
	итого	1081	936,98	62,48	65,32	136,77	
ПОЛДНИК		кондитерское изделие	60	172,00	2,40	6,08	27,16
		фрукт	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		итого		335,64	5,10	6,26	61,69
		итого за день		1939,92	94,53	97,33	329,72

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10

		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	177,85	7,08	4,95	30,30
	тпк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	530	494,90	15,46	13,45	102,03
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	31,64	26,89	215,04
ОБЕД	тпк	Салат из моркови с яблоками Нежность	100	104,40	0,96	5,00	13,50
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306	156,24	3,84	7,80	21,96
	433/2004	Мясо тушеное	150	303,00	26,70	20,85	6,90
	517/2004	Макароны отварные с овощами	200	281,96	7,58	13,67	41,76
	тпк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1106	1209,25	46,40	49,06	169,27
ПОЛДНИК	366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170	359,00	33,60	38,81	25,70
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		481,00	39,50	45,56	35,60

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 3 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	473/1983	Омлет фаршированный зеленым горошком	130	208,00	13,50	17,10	12,50
	тпк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	555	573,75	25,02	24,68	80,03
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	131,25	10,90	26,60	8,83
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306	109,00	3,43	8,00	11,80
	49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75	186,37	17,20	11,90	5,80

	525/2004	Овощи в молочном соусе	200	132,66	5,32	5,05	18,35
	638/1996	Компот из кураги	200	129,00	1,10	0,00	30,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1031	977,33	45,27	53,29	141,63
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

среда 3 неделя

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнo	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая с маслом	205	201,00	6,50	7,20	32,91
	ткк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	530	574,30	19,05	19,96	104,64
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	ткк	Салат из св огурцов	100	101,25	1,75	10,90	3,13
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300	156,50	10,68	6,60	21,72
	488/2004	Птица тушеная в соусе с овощами	263	368,00	26,90	27,70	19,00
	ткк	Напиток из свежих фруктов	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1013	972,80	46,70	46,94	126,85
ПОЛДНИК	ткк	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	344,00	29,12	11,70	41,85
		итого		439,00	29,12	11,70	65,35

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 3 неделя

Обучающиеся 12-18 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	15,80	11,40	6,70
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	530	586,25	27,32	18,98	74,23
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	16/2003	Салат "Бурячок"	100	170,20	34,20	44,50	18,90
	161/1996	Суп молочный с вермишелью	300	169,20	8,40	9,48	29,64
	423/2004	Бефстроганов	150	387,00	25,80	32,97	9,75
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	311,22	11,30	8,79	55,72
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75,00	0,06	0,00	19,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1100	1401,67	87,08	97,48	199,86
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Пирожок с капустой	75	184,27	3,48	7,50	25,87
		итого		278,27	4,48	7,50	49,27

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 3 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
	302/2004	Каша рисовая молочная/ язык отварной	280	200,00	13,40	13,00	36,13
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	605	573,30	25,95	25,76	107,86
завтрак 2		сок	200	94,00	1,00	0,00	23,40

		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД		Помидор свежий	75	18,00	0,00	0,00	2,85
	135/2004	Суп из овощей со сметаной	306	123,60	16,70	8,91	15,40
	42/2003	Котлета рыбная Лада	100	319,00	33,80	20,10	12,90
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	тتك	Напиток из фруктов или ягод	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
	итого	1031	1022,80	63,52	39,85	144,10	
ПОЛДНИК		фрукт	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		кондитерское изделие	60	166,80	3,00	4,72	45,00
	итого		330,44	5,70	4,90	79,53	

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	тتك	Каша дружба молочная с маслом	205	216,00	8,70	9,40	34,50
	тتك	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	530	317,05	8,38	8,50	71,73
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
	итого			43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	7/2003	Салат Здоровье	100	157,00	1,25	10,00	9,16
	138/1996	Суп картоф с бобовыми	300	172,80	8,16	7,15	25,08
	413/1996	Шницель рубленый	100	419,90	19,40	33,31	10,10
	469/1996	Макаронные изд отварные	200	195,51	8,65	5,45	31,25
	тتك	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
	итого	1050	1308,86	44,78	57,65	160,74	
ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249,00	21,27	21,21	18,08

ПОЛДНИК	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
		итого		371,00	27,17	27,96	27,98

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77,7	1,8	2,5	11
	тпк	Омлет , фаршированный субпродуктами	130	170,00	13,88	19,60	8,13
	тпк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	555	535,75	25,40	27,18	75,66
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД		Икра кабачковая	75	68,85	0,00	5,25	5,25
	134/2004	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300	125,04	9,12	10,20	14,12
	394/1996	Жаркое по-домашнему	325	401,00	28,80	15,80	35,00
	638/2004	Компот из изюма	200	111,00	0,00	0,00	20,00
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1050	994,94	45,24	32,99	140,32
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

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	тпк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	197,00	6,10	7,40	30,30
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60

		итого	530	514,05	14,48	15,90	102,03
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	12/2001	Салат из моркови с курагой	100	88,75	1,81	0,09	20,36
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	300	165,73	4,50	5,00	21,15
	505/2004	Кнели из курицы	100	238,00	22,80	13,30	6,70
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	200	230,00	3,56	11,84	28,40
	тк	Напиток из фруктов или ягод	200	157,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	1050	1168,53	40,29	32,07	159,31
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное	158	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

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 4 неделя

Обучающиеся 12-18 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	16,20	14,40	8,20
	тк	Какао с молоком Витоска	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	545	551,05	24,92	19,48	64,73
завтрак 2		Фрукт свежий	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100	153,00	2,41	16,18	10,80
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306	146,40	3,83	8,16	19,44
	443/2004	Плов из говядины	225	407,20	40,80	30,25	32,20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	121,00	1,10	0,06	20,10
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		итого	981	1116,65	55,46	56,39	148,49
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40

		Пирожок с яблоками	75	189,15	3,30	6,30	6,30
		итого		283,15	4,30	6,30	29,70

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнo	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	205	217,20	7,00	8,19	33,10
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого		530	590,50	19,55	20,95
завтрак 2		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД	ттк	Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,70	4,85
	110/2004	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	306	128,88	29,88	39,30	15,96
	320/1996	Рыба в молочном соусе	165	286	15,60	16,80	14,80
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	ттк	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
	итого			1059,68	58,48	71,54	155,31
ПОЛДНИК		фрукт	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		кондитерское изделие	70	253,08	2,40	2,07	59,30
		итого		416,72	5,10	2,25	93,83

ГБОУ СО ЕШИ № 10

понедельник 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	177.85	7.08	4.95	30.30
	тتك	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	30	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	535	617.15	15.46	13.45	102.03
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	31.64	26.89	215.04
ОБЕД		Икра кабачковая	70	64.26	0.00	4.90	4.90
	168/2004	Суп пюре из разных овощей	300	140.40	4.74	8.32	17.92
	431/1996	Макаронник с мясом с маслом	265	675.00	62.55	40.20	57.57
	тتك	Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	985	1243.31	74.61	55.16	165.54
ПОЛДНИК	297/1996	Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148.30	33.40	37.60	52.00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого	370	270.30	39.30	44.35	61.90

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	345//2004	Омлет с картофелем с маслом	140	189.00	12.60	21.43	16.41
	тتك	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.80	17.80
		итого	565	477.05	21.32	27.13	78.29

завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	131.25	10.90	26.60	8.83
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306	109.00	3.43	8.00	11.80
	435/2004	Бифштекс рубленый	70	233.80	17.91	18.51	0.71
	525/2004	Овощи в молочном соусе	200	132.66	5.32	5.05	18.35
	638/1996	Компот из с/ф	200	129.00	1.10	0.00	30.90
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1026	1024.76	45.98	59.90	136.54
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
	695/1996	Ватрушка с повидлом	75	253.00	0.00	0.00	0.03
		итого	275	347.00	1.00	0.00	23.43

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая	205	201.00	6.50	7.20	32.91
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	518.05	14.88	15.70	104.64
завтрак 2		фрукт	180	95.00	2.25	0.00	20.25
		итого		95.00	2.25	0.00	20.25
ОБЕД	ттк	Салат из св огурцов	100	101.25	1.75	10.90	3.13
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300	156.50	10.68	6.60	21.72
	489//2004	Рагу из птицы	263	450.00	27.10	18.50	18.10
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	58.00	0.05	0.00	17.05
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого		1054.80	46.90	37.74	125.95

ПОЛДНИК	ттк	Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	258.50	14.80	12.00	22.80
		итого		353.50	14.80	12.00	46.30

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 1 неделя

Обучающиеся 12-18 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 с маслом	110	203.00	11.76	15.91	8.18
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	535	568.75	23.28	23.49	75.71
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	ттк	Салат из свеклы с изюмом Детский	100	176.00	1.25	8.87	22.87
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306	156.24	3.84	7.80	21.96
	423/2004	Бефстроганов	150	387.00	258.00	32.97	9.75
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	311.22	11.30	8.79	55.72
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого		1394.51	281.77	60.17	196.15
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
	696/1996	Расстегай с рыбой	73	218.01	11.00	6.80	31.47
		итого		312.01	12.00	6.80	54.87

ГБОУ СО ЕШИ №10

пятница 1 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша пшеничная молочная / язык отварной	280	217.20	7.00	8.19	33.10
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68

		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	605	590.50	19.55	20.95	104.83
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	306	123.60	4.70	8.90	15.40
	33/2001	Рыба, запеченная в омлете	125	176.98	16.89	10.74	3.20
	520/2004	Пюре картофельное	200	206.15	5.50	9.00	30.25
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	58.00	0.05	0.00	17.05
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого		865.78	34.46	30.38	133.75
ПОЛДНИК		фрукт	180	163.64	2.70	0.18	34.53
		кондитерское изделие	60	166.80	3.00	4.72	30.00
		итого		330.44	5.70	4.90	64.53

понедельник 2 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
ЗАВТРАК	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
	302/2004	Каша дружба молочная с маслом	205	216.00	8.70	9.40	34.50
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	533.05	17.08	17.90	106.23
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	21/2001	Салат витаминный	100	146.50	1.35	11.98	7.27
	139/2004	Суп картофель с бобовыми	300	172.80	8.16	7.15	25.08
	401/1996	Гуляш из говядины	150	198.00	20.85	9.75	6.00
	469/1996	Макаронные изд отварные	200	195.51	8.65	5.45	31.25

	ттк	Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1100	1076.46	46.33	36.07	154.75
ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249.00	21.27	10.21	18.08
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		371.00	27.17	16.96	27.98

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 2 неделя

Обучающиеся 12-18 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
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	550	542.75	22.82	22.67	76.23
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	79/1996	Закуска овощная с чесноком	100	103.00	1.66	8.93	11.04
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	300	125.04	9.12	10.20	14.12
	430/1994	Запеканка картофельная с мясом	268	448.80	28.50	31.90	44.60
	638/2004	Компот из чернослива	200	96.00	0.50	0.00	29.10
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1018	1061.89	47.10	52.77	164.81
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
	79/2003	Ватрушка со сметаной	65	191.10	5.00	5.72	29.50
		итого		285.10	6.00	5.72	52.90

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 2 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10

		Сыр порционно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	197.00	6.10	7.40	30.30
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	317.05	8.38	8.50	71.73
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	20/2001	Салат "Бодрость"	80	180.00	3.37	12.80	13.39
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	300	165.73	4.50	5.16	25.38
	499/2004	Котлеты, рубленные из курицы	100	262.00	16.10	15.10	15.10
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	200	230.00	3.56	11.84	28.40
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1030	1193.78	35.15	46.74	164.97
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное с молочн соусом	173	310.50	27.00	15.30	21.00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		432.50	32.90	22.05	30.90

Школа

четверг 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	342/04	Омлет с сыром с маслом	120	263.00	16.20	19.40	8.20
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	545	551.05	24.92	24.48	64.73
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	50.56	48.95	140.44
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100	153.75	2.41	16.18	10.80

	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306	146.40	3.83	8.16	19.44
	443/2004	Плов из говядины	225	407.20	40.80	30.25	32.20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	121.00	1.10	0.06	30.10
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	981	1117.40	55.46	56.39	158.49
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

Школа

пятница 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша рисовая молочная / язык отварной	280	200.00	13.40	13.00	36.13
	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	605	573.30	25.95	25.76	107.86
завтрак 2		сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД	ттк	Салат из квашеной капусты	100	68.75	0.23	5.88	6.06
	110/2004	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	306	128.88	29.88	39.30	15.96
	309/1996	Рыба тушеная в томате с овощами	150	193.00	21.00	9.80	5.85
	520/2004	Пюре картофельное	200	206.15	5.50	9.00	30.25
	ттк	Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
	итого	1081	936.98	62.48	65.32	136.77	
ПОЛДНИК		кондитерское изделие	60	172.00	2.40	6.08	27.16

		фрукт	180	163.64	2.70	0.18	34.53
		итого		335.64	5.10	6.26	61.69
		итого за день		1939.92	94.53	97.33	329.72

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнo	15	56.25	4.17	4.26	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	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	494.90	15.46	13.45	102.03
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	31.64	26.89	215.04
ОБЕД	ттк	Салат из моркови с яблоками Нежность	100	104.40	0.96	5.00	13.50
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306	156.24	3.84	7.80	21.96
	433/2004	Мясо тушеное	150	303.00	26.70	20.85	6.90
	517/2004	Макароньы отварные с овощами	200	281.96	7.58	13.67	41.76
	ттк	Напиток Витoшка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1106	1209.25	46.40	49.06	169.27
ПОЛДНИК	366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170	359.00	33.60	38.81	25.70
	697/2004	Молоко кипяченoе	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		481.00	39.50	45.56	35.60

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 3 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	473/1983	Омлет фаршированный зеленым горошком	130	208.00	13.50	17.10	12.50
	ттк	Какао с молоком Витoшка	200	106.00	3.60	3.70	15.48

		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	555	573.75	25.02	24.68	80.03
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	131.25	10.90	26.60	8.83
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	306	109.00	3.43	8.00	11.80
	49/2003	Зразы "Верх-исетские"	75	186.37	17.20	11.90	5.80
	525/2004	Овощи в молочном соусе	200	132.66	5.32	5.05	18.35
	638/1996	Компот из кураги	200	129.00	1.10	0.00	30.90
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1031	977.33	45.27	53.29	141.63
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

среда 3 неделя

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая с маслом	205	201.00	6.50	7.20	32.91
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	574.30	19.05	19.96	104.64
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	ттк	Салат из св огурцов	100	101.25	1.75	10.90	3.13
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	300	156.50	10.68	6.60	21.72
	488/2004	Птица тушеная в соусе с овощами	263	368.00	26.90	27.70	19.00

	ттк	Напиток из свежих фруктов	200	58.00	0.05	0.00	17.05
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1013	972.80	46.70	46.94	126.85
ПОЛДНИК	ттк	Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	344.00	29.12	11.70	41.85
		итого		439.00	29.12	11.70	65.35

Школа

четверг 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 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	15.80	11.40	6.70
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	586.25	27.32	18.98	74.23
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	16/2003	Салат "Бурячок"	100	170.20	34.20	44.50	18.90
	161/1996	Суп молочный с вермишелью	300	169.20	8.40	9.48	29.64
	423/2004	Бефстроганов	150	387.00	25.80	32.97	9.75
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	311.22	11.30	8.79	55.72
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1100	1401.67	87.08	97.48	199.86
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Пирожок с капустой	75	184.27	3.48	7.50	25.87
		итого		278.27	4.48	7.50	49.27

Школа

пятница 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
	302/2004	Каша рисовая молочная/ язык отварной	280	200.00	13.40	13.00	36.13
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	605	573.30	25.95	25.76	107.86
завтрак 2		сок	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД		Помидор свежий	75	18.00	0.00	0.00	2.85
	135/2004	Суп из овощей со сметаной	306	123.60	16.70	8.91	15.40
	42/2003	Котлета рыбная Лада	100	319.00	33.80	20.10	12.90
	520/2004	Пюре картофельное	200	206.15	5.50	9.00	30.25
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1031	1022.80	63.62	39.85	144.10
ПОЛДНИК		фрукт	180	163.64	2.70	0.18	34.53
		кондитерское изделие	60	166.80	3.00	4.72	45.00
		итого		330.44	5.70	4.90	79.53

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнно	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	ттк	Каша дружба молочная с маслом	205	216.00	8.70	9.40	34.50
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	317.05	8.38	8.50	71.73

завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	7/2003	Салат Здоровье	100	157.00	1.25	10.00	9.16
	138/1996	Суп картофель с бобовыми	300	172.80	8.16	7.15	25.08
	413/1996	Шницель рубленый	100	419.90	19.40	33.31	10.10
	469/1996	Макаронные изд отварные	200	195.51	8.65	5.45	31.25
	ттк	Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1050	1308.86	44.78	57.65	160.74
ПОЛДНИК	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	170	249.00	21.27	21.21	18.08
ПОЛДНИК	697/2004	Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		371.00	27.17	27.96	27.98

Школа

вторник 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	ттк	Омлет , фаршированный субпродуктами	130	170.00	13.88	19.60	8.13
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	555	535.75	25.40	27.18	75.66
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД		Икра кабачковая	75	68.85	0.00	5.25	5.25
	134/2004	Суп крестьянский с мясом со сметаной	300	125.04	9.12	10.20	14.12
	394/1996	Жаркое по-домашнему	325	401.00	28.80	15.80	35.00
	638/2004	Компот из изюма	200	111.00	0.00	0.00	20.00
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1050	994.94	45.24	32.99	140.32

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

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 4 неделя

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнo	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	197.00	6.10	7.40	30.30
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	514.05	14.48	15.90	102.03
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	12/2001	Салат из моркови с курагой	100	88.75	1.81	0.09	20.36
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курицей	300	165.73	4.50	5.00	21.15
	505/2004	Кнели из курицы	100	238.00	22.80	13.30	6.70
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	200	230.00	3.56	11.84	28.40
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	157.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	1050	1168.53	40.29	32.07	159.31
ПОЛДНИК	365/2004	Суфле творожное	158	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

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 4 неделя

Обучающиеся 12-18 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	16.20	14.40	8.20
	ттк	Какао с молоком Витоска	200	106.00	3.60	3.70	15.48

		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	545	551.05	24.92	19.48	64.73
завтрак 2		Фрукт свежий	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100	153.00	2.41	16.18	10.80
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	306	146.40	3.83	8.16	19.44
	443/2004	Плов из говядины	225	407.20	40.80	30.25	32.20
	588/1996	Компот из сухофруктов	200	121.00	1.10	0.06	20.10
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого	981	1116.65	55.46	56.39	148.49
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Пирожок с яблоками	75	189.15	3.30	6.30	6.30
		итого		283.15	4.30	6.30	29.70

Школа

пятница 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
		Сыр порционнo	15	56.25	4.17	4.26	0.00
	302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	205	217.20	7.00	8.19	33.10
	ттк	Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	530	590.50	19.55	20.95	104.83
завтрак 2		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД	ттк	Салат из квашеной капусты	80	55.00	0.18	4.70	4.85
	110/2004	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	306	128.88	29.88	39.30	15.96
	320/1996	Рыба в молочном соусе	165	286	15.60	16.80	14.80
	520/2004	Пюре картофельное	200	206.15	5.50	9.00	30.25

	ттк	Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		итого		1059.68	58.48	71.54	155.31
ПОЛДНИК		фрукт	180	163.64	2.70	0.18	34.53
		кондитерское изделие	70	253.08	2.40	2.07	59.30
		итого		416.72	5.10	2.25	93.83