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

Бузань М.Д.

Примерное двадцатидневное меню

Для возрастной группы 12-18 лет (Обучающиеся)

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
	TTK	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
	ттк	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
	4	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

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK 34		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
27.12.17.11.	345//2004	Омлет с картофелем с маслом	140	189,00	12,60	21,43	16,41
	the state of the s	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	15,48
	7	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 рубленный	70	233,80	17,91	18,51	0,71
	The second secon	Овощи в молочном соусе	200	132,66	5,32	5,05	18,35
638,	638/1996	Компот из с/ф	200	129,00	1,10	0,00	30,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	The second second	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	-	37,35
		итого	1026	1024,76	45,98	-	136,54
полдник		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	The state of the s	23,40
	695/1996	Ватрушка с повидлом	75	253,00	0,00	1,20 0,54 59,90 0,00 0,00	0,03
		отого	275	347,00	1,00	0,00	23,43

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

" ЕШИ № 10" среда 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	The state of the s
	302/2004	Каша манная молочная вязкая	205	201,00	6,50	7,20	32,91
	TTK	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	TTK	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
завтрак 2 ОБЕД ТП 13		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
толдник	TTK	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

		1 80000100			-		
		итого		353,50	14,80	12,00	46,30
Обучающиеся	12-18 лет	ГБОУ СО " ЕШИ № 10"		четверг 1 неделя	25 - 1410000		
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Йогурт	125	77,7	2,8	The second secon	1:
	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203,00	11,76	The second distribution of	8,18
	TTK	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	-	15,48
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	-	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	жиры 2,5 15,91 3,70 0,18 1,20 23,49 0,00 0,00 8,87 7,80 32,97 8,79 0,00 1,20 0,54 60,17 0,00 6,80 6,80 Жиры 8,20 4,26 8,19	28,60
		ототи	535	568,75	23,28	The state of the s	75,71
завтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	10,98
		итого		43,20	0,72		10,98
ОБЕД	TTK	Салат из свеклы с изюмом Детский	100	176,00	1,25	100000	22,87
132 423 297	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	306	156,24	3,84	- CONTRACT	21,96
	423/2004	Бефстроганов	150	387,00	258,00		9,75
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	311,22	11,30	The second second	55,72
	66/2003	Напиток из шиповника	200	75,00	0,06		19,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	-	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	-	37,35
		итого		1394,51	281,77	-	196,15
полдник		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	-	23,40
	696/1996	Расстегай с рыбой	73	218,01	11,00	The second secon	31,47
		отого		312,01	12,00	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN	54,87
бучающиеся	12-18 лет	ГБОУ СО ЕШИ №10	,	пятница 1 неделя			2.,0.
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06		0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17		0,00
	302/2004	Каша пшенная молочная / язык отварной	280	217,20	7,00		33,10
	602/04	Кофейный напитем с метемом	200	222			

200

25

75

605

135,00

53,50

128,55

590,50

3,26

1,10

4,02

19,55

7,12

0,18

1,20

20,95

30,68

12,45

28,60

104,83

692/04

Кофейный напиток с молоком

Хлеб ржаной

итого

Хлеб пшеничный

автрак 2		Сок	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		отого		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
	TTK	Напиток из фруктов или ягод	200	58,00	0,05	0,00	17,05
Ė		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
		отого		330,44	5,70	4,90	64,53

понедельник 2 неделя

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
3ABTPAK	TTK	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
		отого	530	533,05	17,08	17,90	106,23
автрак 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 картоф 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
	TTK	Напиток Витошка	200	74,60	0,00	0,00	19,20
139, 401, 469,		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 Обучающиеся		ЕШИ № 10"		вторник	2 неделя		
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	39/2003	Омлет витаминный с капустой	125	177,00	11,30	15,09	8,70
	TTK	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
автран 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		отого		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
9		Запеканка картофельная с мясом	268	448,80	28,50	31,90	44,60
1	638/2004	Компот из чернослива	200	96,00	0,50	0,00	29,10
9		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

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

итого

среда 2 неделя

6,00

5,72

5,72

29,50

52,90

285,10

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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
	TTK	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	17.000000	10,98
ОБЕД 20 14 49 21 ТТ	20/2001	Салат "Бодрость"	80	180,00	3,37		13,39
	140/2004	Суп картоф с макарон изделиями с курицей	300	165,73	4,50		25,38
	499/2004	Котлеты, рубленые из курицы	100	262,00	16,10	-	15,10
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	200	230,00	3,56		28,40
	TTK	Напиток из фруктов или ягод	200	67,00	0,30		16,75
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	75716744	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,00 12,80 5,16 15,10 11,84 0,10 1,20 0,54 46,74 15,30 6,75 22,05	37,35
		итого	1030	1193,78	35,15	The state of the s	164,97
полдник	365/2004	Суфле творожное с молочн соусом	173	310,50	27,00	100000000000000000000000000000000000000	21,00
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	The state of the s	9,90
		итого		432,50	32,90	100000000000000000000000000000000000000	30,90
Икола			74	четверг:	2 неделя		

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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
	TTK	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,60	3,70	The state of the s
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		отого	545	551,05	24,92	24,48	64,73
автрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		отого		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
ОБЕД 2,	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	87/1983 Пирожок с печенью	75	202,60	11,70	3,40	33,90
		итого		296,60	12,70	3,40	57,30

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 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		30,68
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	1000000	12,45
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	110000000000000000000000000000000000000	28,60
		итого	605	573,30	25,95	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN	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	TTK	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	-	5,85
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	TTK	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	7,12 0,18 1,20 25,76 0,00 0,00 5,88 39,30 9,80 9,00 0,00 0,80 0,54 65,32 6,08	61,69
		итого за день		1939,92	94,53	97,33	329,72

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	The second secon

		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
	TYK	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
-0.000		итого		43,20	31,64	26,89	215,04
ОБЕД	TTK	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
	TTK	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
		отого	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
1000	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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	11
	473/1983	Омлет фаршированный зеленым горошком	130	208,00	13,50	17,10	12,50
	TTK	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

	695/1996	Ватрушна с картофелем	75	199,00	7,29	3,70	26,80
полдник		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого	1031	977,33	45,27	53,29	141,63
		Хлеб рычной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
	638/1996	Компот из кураги	200	129,00	1,10	0,00	30,90
		Овощи в молочном соусе	200	132,66	5,32	5,05	18,35

среда 3 неделя

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр поэционно	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 рқаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Хлеб пценичный	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	530	574,30	19,05	19,96	104,64
вавтрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
		итого		43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	TTK	Салат из св огурцов	100	101,25	1,75	4,26 7,20 7,12 0,18 1,20 19,96 0,00 0,00 10,90 6,60	3,13
	138/2004	Суп каргофельный с крупой с рыбой	300	156,50	10,68	6,60	21,72
	488/2004	Птица тущенная в соусе с овощами	263	368,00	26,90	27,70	19,00
	TTK	Напиток из свежих фруктов	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб пш-еничный	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	TTK	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

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ peų.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Veneponii
3ABTPAK		Йогурт	125	77,7	2,8	2,5	Углеводы 11
	347/2004	Омлет с мясом с маслом	105	220,50	15,80	11,40	6,70
	TTK	Какао с молоком Витошка		1,000,000,000		3,70	
		Хлеб ржаной	-			0,18	15,48
		Хлеб пшеничный				1,20	12,45
		итого	-			18,98	28,60
автрак 2	0	фрукт	The second secon	**************************************		0,00	74,23
		итого		-	-	0,00	10,98
ОБЕД	16/2003	Салат "Бурячок"	100	THE PERSON NAMED IN COLUMN 1	The second second	44,50	10,98
	161/1996	Суп молочный с вермишелью	200 106,00 3,60 25 53,50 1,10 75 128,55 4,02 530 586,25 27,32 1 180 43,20 0,72 43,20 0,72 100 170,20 34,20 4 300 169,20 8,40 150 387,00 25,80 3 200 311,22 11,30 200 75,00 0,06 75 128,55 4,02 75 160,50 3,30 1100 1401,67 87,08 9	-	18,90		
	423/2004	Бефстроганов		100000000000000000000000000000000000000	TO STATE OF THE PARTY OF THE PA	9,48	29,64
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	The second secon		The state of the s	32,97	9,75
W	66/2003	Напиток из шиповника	-		-	8,79	55,72
(1		Хлеб пшеничный			-	0,00	19,90
		Хлеб ржаной				1,20	28,60
		итого				0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	The second secon			97,48	199,86
		Пирожок с капустой	75			0,00	23,40
		итого	/3	184,27	3,48	7,50	25,87
Ікола				278,27	4,48 3 неделя	7,50	49,27

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Venenani
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06		Углеводы
		Сыр порционно	15	56,25	-	8,20	0,10
	TTK	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	4,17	4,26	0,00
	302/2004	Каша рисовая молочная/ язык отварной	280	-	3,26	7,12	30,68
		Хлеб ржаной	25	200,00	13,40	13,00	36,13
		Хлеб пшеничный	The state of the s	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,60
автрак 2		COK	605	573,30	25,95	25,76	107,86
Parit &		ICON	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	The second second
	135/2004	Суп из овощей со сметаной	306	123,60	16,70	THE RESIDENCE AND ADDRESS OF THE PARTY OF TH	2,85
	42/2003	Котлета рыбная Лада	100	319,00	33,80	8,91	15,40
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	12,90
	TTK	Напиток из фруктов или ягод	- 200	67,00	0,30	The second second	30,25
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	1,20	16,75
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	28,60 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
ола		итого ЕШИ № 10"		330,44	5,70	4,90	79,53

Обучающиеся 12-18 лет

понедельник 4 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Venonomia
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06		Углеводы
		Сыр порционно	15	56,25		8,20	0,10
	TTK	Каша дружба молочная с маслом	205	216,00	4,17	4,26	0,00
	TTK	Кофейный напиток с молоком	200	The state of the s	8,70	9,40	34,50
		Хлеб ржаной	25	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	0,18	12,45
		отого	530	128,55	4,02	1,20	28,60
ваетрак 2		фрукт		317,05	8,38	8,50	71,73
	7	итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	7/2003	Салат Здоровье		43,20	0,72	0,00	10,98
	138/1996		100	157,00	1,25	10,00	9,16
		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
	TTK	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
олдник	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

вторнин 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
	TTK	Омлет, фаршированный субпродуктами	130	170,00	13,88	19,60	8,13
	TTK	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
	WIII TO SEE	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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционно	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	TTK	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
автрак 2		фрукт	180	43,20	0,72	0,00	10,98
120 100		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 картоф 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
21	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе томат	200	230,00	3,56	11,84	28,40
	TTK	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
37/37	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	6,75	9,90
	1	итого		340,00	20,30	17,55	26,20

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 4 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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
	TTK	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	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	100000000000000000000000000000000000000	148,49
полдник		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40

Школа			пятница		3,55	22/10
	итого		283,15	4,30	6,30	29,70
	Пирожок с яблоками	75	189,15	3,30	6,30	6,30

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK	- 30000	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 пшенная молочная с маслом	205	217,20	7,00	8,19	33,10
	TTK	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
вавтрак 2		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого		94,00	1,00	-	23,40
ОБЕД	TTK	Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18		4,85
	110/2004	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	306	128,88	29,38	39,30	15,96
3	320/1996	Рыба в молочном соусе	165	286	15,60	16,80	14,80
3	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	TTK	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
		отого		1059,68	58,48	71,54	155,31
полдник		фрукт	180	163,64	2,70	0,18	34,53
1		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
	ттк	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
	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	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

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
	TTK	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 рубленный	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

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
	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
		отого		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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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 пшенная 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
	TTK	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

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
3ABTPAK	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 картоф 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

	TTK	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
	TTK	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

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 картоф 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
	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 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
	TTK	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

четверг 2 неделя

	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			_	ПЯТНИЬ	ца 2 неделя		

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

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	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

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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
	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	Макароны отварные с овощами	200	281.96	7.58	13.67	41.76
	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	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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		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 Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48

1		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"

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 тушенная 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

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 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
	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

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	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 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
	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

вторник 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

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 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 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 картоф 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

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 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	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

пятница 4 неделя

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

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 пшенная молочная с маслом	205	217.20	7.00	8.19	33.10
	TTK	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	TTK	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