

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



Примерное двадцатидневное меню

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

2024-2025 22

Воспитанники 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	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
УЖИН		Огурец	75	9,75	0,60	0,00	1,95
	317/1996	Поджарка из рыбы	130	264,00	38,40	19,45	12,00
	518/2004	Картофель отварной	150	166,50	3,00	6,15	24,30
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	15,20
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	630	627,70	45,07	26,58	81,75
ужин 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2898,86	211,12	172,18	632,74

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 1 неделя

Воспитанники 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
	ткк	Какао с молоком Витошка	200	106,00	3,50	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	100	347,00	1,00	0,00	23,43
УЖИН	244/1996	Запеканка морковная	100	96,00	2,70	4,90	15,85
	319/1996	Рыба запеченная с картоф по русски	350	402,00	33,30	18,30	30,70
	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		722,20	41,27	25,78	94,10
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2711,41	115,33	118,57	349,82

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 1 неделя

Воспитанники 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	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	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	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
	489//2004	Рагу из птицы	263	450,00	27,10	18,50	18,10
	ткк	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	ткк	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
УЖИН	241/2004	Шницель из капусты	75	108,50	3,25	5,65	11,55
	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	5,25	6,15	35,25
	386/1996	Печень по строгановски	150	195,00	13,60	13,60	3,90
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		721,20	25,77	26,38	80,97
ужин 2		к/м продукт питьевой	200	100,80	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2843,35	109,64	97,57	384,58

Воспитанники 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
УЖИН	218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	130	145,00	4,70	12,70	9,60
	444/528/9	Курица тушеная в соусе красном	100	140,60	16,50	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			471,50	25,49	18,36	62,41
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	131,40	5,04	3,60	19,80
	итого за день			2921,37	348,39	112,41	419,92

ГБОУ СО ЕШИ №10

пятница 1 неделя

Воспитанники 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	17,00	18,00	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	29,55	30,76	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
	ткк	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
	итого за день			1880,72	70,71	66,04	326,51

Воспитанники 12-18 лет

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
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
УЖИН	212/1996	Свекла, тушеная со сметаной	105	187,00	4,00	10,30	20,10
	312/1996	Рыба по ленинградски	105	160,00	14,60	16,80	4,20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	185,00	6,90	11,50	30,40
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого		542,20	25,17	29,28	64,87	
УЖИН 2	52	к/м продукт питьевой	200	151,20	5,04	5,76	9,80
		итого за день		2717,11	121,51	105,96	374,61

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10 "

вторник 2 неделя

Воспитанники 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
	ткк	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	1,56	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
УЖИН	ткк	Салат из св огурцов	100	102,00	1,60	10,69	3,00
	330/1996	Шницель рыбный	100	159,00	15,80	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		637,20	25,17	24,17	80,45
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	180	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2667,34	106,85	111,08	391,85

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 2 неделя

Воспитанники 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
	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	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
	ткк	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
УЖИН	102/2004	Салат из морской капусты	75	183,00	1,50	15,00	10,50
	386/1996	Печень, жареная с луком	105	258,00	20,00	16,20	8,00
	335/2004	Макароны, запеченные с яйцом	210	226,50	7,80	9,75	25,65
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб пшеничный	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		907,00	34,25	42,33	83,32
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
	итого за день			2990,73	116,44	125,37	368,38

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 2 неделя

Воспитанники 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
	ткк	Какао с молоком Витوشка	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
УЖИН		Икра кабачковая	70	64,26	0,00	4,90	4,90
	64/2003	Колбаски витаминные	75	188,25	14,40	14,60	2,30
	523/2004	Калуста 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	23,37	27,08	63,95
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2661,16	147,13	141,58	426,66

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 2 неделя

Воспитанники 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное					
		Сыр порционнo	10	66,00	0,06	8,20	0,10
	302/2004	Каша рисовая молочная / язык отварной	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	692/04	Кофейный напиток с молоком	280	200,00	13,40	13,00	36,13
		Хлеб ржаной	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,60
завтрак 2		сок фруктовый	605	573,30	25,95	25,76	107,86
		итого	200	94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД	ттк	Салат из квашеной капусты		94,00	1,00	0,00	23,40
	110/2004	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	100	68,75	0,23	5,88	6,06
	309/1996	Рыба тушеная в томате с овощами	306	128,88	29,88	39,30	15,96
	520/2004	Пюре картофельное	150	193,00	21,00	9,80	5,85
	ттк	Кисель "Витошка"	200	206,15	5,50	9,00	30,25
		Хлеб пшеничный	200	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб ржаной	50	84,70	2,57	0,80	17,80
	итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35	
ПОЛДНИК		кондитерское изделие	1081	936,98	62,48	65,32	136,77
		фрукт	60	172,00	2,40	6,08	27,16
		итого	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		итого за день		335,64	5,10	6,26	61,69
				1939,92	94,53	97,33	329,72

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 3 неделя

Воспитанники 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
	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	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	ткк	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
	ткк	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
УЖИН		Помидор свежий	75	18,00	0,00	0,00	2,85
	325/1996	Котлета рыбная любительская	100	217,33	23,54	12,37	8,00
	519/2004	Картофель в молоке	200	212,80	6,50	6,78	33,78
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого			645,33	33,71	20,13	74,90
УЖИН 2	52	к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
	итого за день			2970,88	171,75	160,84	603,32

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
	ткк	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
УЖИН	244/1996	Морковная запеканка с творогом	100	178,00	0,02	0,03	0,02
	320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165	162,00	20,40	10,50	5,90
	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		716,20	28,19	17,20	79,17
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2700,68	112,53	104,63	368,49

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 3 неделя

Воспитанники 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
	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
УЖИН	43/2004	Салат из св капусты	100	69,00	2,40	5,70	10,30
	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	5,25	6,15	35,25
	424/2004	Поджарка из говядины	65	154,80	15,60	18,71	2,98
	630/2004	Чай с лимоном	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого			710,80	29,80	33,54	104,98
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
	итого за день			2837,30	130,43	117,89	419,28

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 3 неделя

Воспитанники 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
	ткк	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	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
УЖИН	218/2004	Морковь с зеленым горошком в молоч соусе	130	85,00	4,70	12,70	19,60
	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	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		605,30	26,93	27,78	96,25
ужин 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		3011,89	147,09	149,99	387,80

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 3 неделя

Воспитанники 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 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
	итого за день			2020,54	96,27	70,51	354,89

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 12-18 лет

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
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
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	19,60	16,80	4,20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	185,00	6,90	11,50	30,40
	585/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	59,70	1,30	2,00	15,30
		Хлеб пшеничный	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого			671,98	33,82	35,74	105,53
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого		97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2809,29	119,91	135,60	383,44

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 4 неделя

Воспитанники 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
УЖИН		Огурец	50	10,89	0,00	0,00	2,72
	37920/04	Поджарка из рыбы	130	264,00	23,20	13,80	11,00
	512/2004	Рис припущенный с овощами	200	202,16	3,35	5,45	34,18
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		732,66	33,10	22,23	101,63
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого		97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2709,75	116,20	95,15	393,57

Школа ГБОУ СО * ЕШИ № 10*

Воспитанники 12-18 лет

среда 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 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
УЖИН	ттк	Салат из морской капусты	50	102,20	0,51	5,10	3,57
	435/2004	Бифштекс рубленый	70	233,60	17,91	18,51	0,71
	334/2004	Макаронны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	5,25	6,15	35,25
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,70	1,30	2,00	15,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого			754,20	28,64	32,74	85,08
ужин 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
	итого			97,20	5,04	5,76	6,48
	итого за день			2917,18	109,97	104,01	390,08

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 4 неделя

Воспитанники 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
	тгк	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
УЖИН		Икра кабачковая	70	64,26	0,00	4,90	4,90
	436/2004	Жаркое по домашнему	225	377,40	35,18	24,15	23,55
	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб пшеничный	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого		708,16	41,73	32,03	84,90
ужин 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого		97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		2799,41	132,17	119,95	345,28

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

пятница 4 неделя

Воспитанники 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 пшeнная молочная с маслом	205	217,20	7,00	8,19	33,10
	тгк	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	тгк	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	285,60	15,60	16,80	14,80
	520/2004	Пюре картофельное	200	206,15	5,50	9,00	30,25
	тгк	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
	итого за день			2160,90	84,13	94,74	377,37

ГБОУ СО ЕШИ № 10

понедельник 1 неделя

Воспитанники 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
УЖИН		Огурец	75	9.75	0.60	0.00	1.95
	317/1996	Поджарка из рыбы	130	264.00	38.40	19.45	12.00
	518/2004	Картофель отварной	150	166.50	3.00	6.15	24.30
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59.00	0.00	0.00	15.20
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	630	627.70	45.07	26.58	81.75	
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2898.86	211.12	172.18	632.74

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 1 неделя

Воспитанники 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
	ттк	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	100	347.00	1.00	0.00	23.43
УЖИН	244/1996	Запеканка морковная	100	96.00	2.70	4.90	15.85
	319/1996	Рыба запеченная с картоф по русски	350	402.00	33.30	18.30	30.70
	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		722.20	41.27	25.78	94.10
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2711.41	115.33	118.57	349.82

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 1 неделя

Воспитанники 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	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
УЖИН	241/2004	Шницель из капусты	75	108.50	3.25	5.65	11.55
	334/2004	Макароньы запеченные с сыром с маслом	195	220.50	5.25	6.15	35.25
	386/1996	Печень по строгановски	150	195.00	13.60	13.60	3.90
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59.00	0.00	0.00	0.02
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		721.20	25.77	26.38	80.97
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	100.80	5.04	5.76	6.48

		итого за день		2843.35	109.64	97.57	384.58
--	--	----------------------	--	----------------	---------------	--------------	---------------

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 1 неделя

Воспитанники 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 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	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
	218/2004	Морковь с зел горош в молочн соусе	130	145.00	4.70	12.70	9.60
УЖИН	444/528/9	Курица тушеная в соусе красном	100	140.60	16.50	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		471.50	25.49	18.36	62.41

УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	131.40	5.04	3.60	19.80
		итого за день		2921.37	348.30	112.41	419.92

ГБОУ СО ЕШИ №10

пятница 1 неделя

Воспитанники 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 пшeнная молочная / язык отварной	280	217.20	17.00	18.00	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	29.55	30.76	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
		итого за день		1880.72	70.71	66.04	326.51

понедельник 2 неделя

Воспитанники 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
УЖИН	212/1996	Свекла , тушеная со сметаной	105	187.00	4.00	10.30	20.10
	312/1996	Рыба по ленинградски	105	160.00	14.60	16.80	4.20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	185.00	6.90	11.50	30.40
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59.00	0.00	0.00	0.02

		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		542.20	25.17	29.28	64.87
УЖИН 2	52	к/м продукт питьевой	200	151.20	5.04	5.76	9.80
		итого за день		2717.11	121.51	105.96	374.61

Школа

вторник 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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	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
УЖИН	ттк	Салат из св огурцов	100	102.00	1.60	10.69	3.00
	330/1996	Шницель рыбный	100	159.00	15.80	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		637.20	25.17	24.17	80.45
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	180	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2667.34	106.85	111.08	391.85

Школа

среда 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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
	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	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
	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	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
УЖИН	102/2004	Салат из морской капусты	75	183.00	1.50	15.00	10.50

	386/1996	Печень, жареная с луком	105	258.00	20.00	16.20	8.00
	335/2004	Макароны, запеченные с яйцом	210	226.50	7.80	9.75	25.65
	629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59.00	0.00	0.00	0.02
		Хлеб пшеничный	50	127.00	3.85	1.20	26.70
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		907.00	34.25	42.33	83.32
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2990.73	116.44	125.37	368.38

Школа

четверг 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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
УЖИН		Икра кабачковая	70	64.26	0.00	4.90	4.90
	64/2003	Колбаски витаминные	75	188.25	14.40	14.60	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	23.37	27.08	63.95
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2661.16	147.13	141.58	426.66

Школа

пятница 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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

понедельник 3 неделя

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"
 Воспитанники 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	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
УЖИН		Помидор свежий	75	18.00	0.00	0.00	2.85
	325/1996	Котлета рыбная любительская	100	217.33	23.54	12.37	8.00
	519/2004	Картофель в молоке	200	212.80	6.50	6.78	33.78
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	59.00	0.00	0.00	0.02
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		645.33	33.71	20.13	74.90
УЖИН 2	52	к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2970.88	171.75	160.84	603.32

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 3 неделя

Воспитанники 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 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
УЖИН	244/1996	Морковная запеканка с творогом	100	178.00	0.02	0.03	0.02
	320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	165	162.00	20.40	10.50	5.90
	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		716.20	28.19	17.20	79.17
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2700.68	112.53	104.63	368.49

среда 3 неделя

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"
 Воспитанники 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
	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	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	тتك	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
	тتك	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
УЖИН	43/2004	Салат из св капусты	100	69.00	2.40	5.70	10.30
	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220.50	5.25	6.15	35.25
	424/2004	Поджарка из говядины	65	154.80	15.60	18.71	2.98
	630/2004	Чай с лимоном	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Хлеб пшеничный	50	127.00	3.85	1.20	26.70
	Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45	
		итого		710.80	29.80	33.54	104.98
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2837.30	130.43	117.89	419.28

Школа

четверг 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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
УЖИН	218/2004	Морковь с зеленым горошком в молоч соусе	130	85.00	4.70	12.70	19.60
	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	127.00	3.85	1.20	26.70
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		605.30	26.93	27.78	96.25
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		3011.89	147.09	149.99	387.80

Школа

пятница 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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
		итого за день		2020.54	96.27	70.51	354.89

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 4 неделя

Воспитанники 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	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
УЖИН	тتك	Салат из вареной моркови с кукурузой	80	86.78	1.07	4.06	16.48
	312/1996	Рыба по ленинградски	135	160.00	19.60	16.80	4.20
	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	185.00	6.90	11.50	30.40
	585/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	59.70	1.30	2.00	15.30
		Хлеб пшеничный	50	127.00	3.85	1.20	26.70
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		671.98	33.82	35.74	105.53
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого		97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2809.29	119.91	135.60	383.44

Школа

вторник 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	тتك	Омлет , фаршированный субпродуктами	130	170.00	13.88	19.60	8.13
	тتك	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	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
		Огурец	50	10.89	0.00	0.00	2.72
УЖИН	37920/04	Поджарка из рыбы	130	264.00	23.20	13.80	11.00
	512/2004	Рис припущенный с овощами	200	202.16	3.35	5.45	34.18
	630/1996	Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Хлеб пшеничный	50	127.00	3.85	1.20	26.70
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		732.66	33.10	22.23	101.63
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого		97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2709.75	116.20	95.15	393.57

Школа ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 4 неделя

Воспитанники 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 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
	тتك	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
УЖИН	тتك	Салат из морской капусты	50	102.20	0.51	5.10	3.57
	435/2004	Бифштекс рубленый	70	233.60	17.91	18.51	0.71
	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220.50	5.25	6.15	35.25
	630/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59.70	1.30	2.00	15.30
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		754.20	28.64	32.74	85.08
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого		97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2917.18	109.97	104.01	390.08

Школа

четверг 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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
	тتك	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
УЖИН		Икра кабачковая	70	64.26	0.00	4.90	4.90
	436/2004	Жаркое по домашнему	225	377.40	35.18	24.15	23.55
	630/1996	Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Хлеб пшеничный	50	127.00	3.85	1.20	26.70
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		708.16	41.73	32.03	84.90
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	97.20	5.04	5.76	6.48
		итого		97.20	5.04	5.76	6.48
		итого за день		2799.41	132.17	119.95	345.28

Школа

пятница 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 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 пшенная 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	285.60	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	
	итого за день		2160.90	84.13	94.74	377.37	