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

Утверждаю Директор интерната № 10 Бузань М.Д.

Примерное двадцатидневное меню

Для возрастной группы 12-18 лет (Воспитанники)

## ГБОУ СО ЕШИ № 10

## понедельник 1 неделя

Прием пищи	№ рец	non-page	Выход, г	Калорийность	Белки	mr I	
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00		THE RESERVE THE PARTY OF THE PA	Углеводь
17		Сыр порционно	15	56,25		Water Color Statement	0,1
	302/200	4 Каша молочная геркулес с маслом	205	177,85		06 8,20 17 4,26 08 4,95 26 7,12 10 0,18 02 1,20 46 13,45 72 0,00 64 26,89 00 4,90 74 8,32 65 40,20 00 0,00 02 1,20 00 0,54 61 55,16 00 37,60 00 6,75 00 44,35 00 0,00 00 19,45	0,0
	TTK	Кофейный напиток с молоком	200		-	-	30,3
		Хлеб ржаной	30	135,00	3,26	-	30,6
		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	-	12,4
		итого		128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	535	617,15	15,46	13,45	102,0
1		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД		Икра кабачковая		43,20	31,64	26,89	215,0
	168/2004		70	64,26	0,00	4,90	4,9
4	431/1996	-1 be us besuper opported	300	140,40	4,74	8,32	17,9
		The second of Macrom	265	675,00	62,55	40,20	57,5
1	TTK	Напиток Витошка	200	74,60	0,00		
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	-	19,20
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	The state of the s	28,60
		итого	985	1243,31			37,35
	297/1996	Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148,30	74,61	- construction	165,54
	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	33,40	-	52,00
		итого	370	270,30	5,90	100000000000000000000000000000000000000	9,90
УЖИН		Огурец	75	9,75	39,30	The second second	61,90
- t	317/1996	Поджарка из рыбы	130	264,00	0,60	The second second	1,95
		Картофель отварной	150	166,50	38,40	-	12,00
1	530/1996	Чай с сахаром с лимоном	200	59,00	3,00	6,15	24,30
		Хлеб пшеничный	50	84,70	0,00	0,00	15,20
		Хлеб ржаной	25	53,50	2,57	0,80	17,80
1411.0		отого	630	627,70	1,10	0,18	12,45
КИН 2		к/м продукт питьевой	200	97,20	45,07	26,58	81,75
		итого за день	200	2898,86	5,04	5,76	6,48
				2030,00	211,12	172,18	632,74

### вторник 1 неделя

Прием пищи	№ рец	DI TOMO	Выход г	Калорийность	Белки	Mune	Vennanni
3ABTPAK		Йогурт	125	77,7	-	-	Углеводы
	345//200	4 Омлет с картофелем с маслом	140	189,00	2,8		1
V <sub>1</sub>	TTK	Какао с молоком Витошка	200	106,00	12,60	21,43 3,70 1,20 0,80 27,13 0,00 0,00 26,60 8,00 18,51 5,05 0,00 1,20 0,54 59,90 0,00 0,00 0,00 0,00 4,90 18,30 1,60 0,80 0,18	16,4
		Хлеб пшеничный	75	The second second	3,50	-	15,48
		Хлеб ржаной	25	128,55	4,02	-	28,60
		итого	565	53,50	1,10	100000000000000000000000000000000000000	17,80
завтрак 2		фрукт		477,05	21,32	-	78,29
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	43,20	0,72	0,00	10,98
	124/2004		100	131,25	10,90	26,60	8,83
	435/2004	типричения спортофелем со сметаном	306	109,00	3,43	8,00	11,80
	525/2004		70	233,80	17,91	-	0,71
	638/1996	The state of the s	200	132,66	5,32	5,05	18,35
	029/1999		200	129,00	1,10	0.00	30,90
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02		28,60
	-	Хлеб ржаной	75	160,50	3,30		37,35
BORRINA		итого	1026	1024,76	45,98	-	136,54
полдник	-	Сок фруктовый	200	94,00	1,00	-	23,40
	695/1996	Ватрушка с повидлом	75	253,00	0,00	-	-
Same of the same o		итого	100	347,00	1,00		0,03
УЖИН	244/1996	Запеканка морковная	100	96,00	2,70	-	23,43
,	319/1996	Рыба запеченная с картоф по русски	350	402,00	111100000000000000000000000000000000000	-	15,85
1	630/1996	Чай с молоком	200	86,00	33,30		30,70
- 1		Хлеб пшеничный	50	The state of the s	1,60	100000000000000000000000000000000000000	17,30
		Хлеб ржаной	25	84,70	2,57	The second second	17,80
		итого	23	53,50	1,10	The second second	12,45
жин 2		к/м продукт питьевой	200	722,20	41,27	25,78	94,10
1		итого за день	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		And Maria		2711,41	115,33	118,57	349,82

## среда 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	In I				
3ABTPAK		Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,1
	302/2004		15	56,25	4,17	4,26	0,0
	TTK	Кофейный напиток с молоком	205	201,00	6,50	7,20	32,9
		Хлеб ржаной	200	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	530	518,05	14,88	15,70	104,6
		итого	180	95,00	2,25	0,00	20,2
ОБЕД	TTK	Салат из св огурцов		95,00	2,25	0,00	20,2
	The state of the s	Суп картофельный с крупой с рыбой	100	101,25	1,75	10,90	3,1
	489//2004	Рагу из птицы	300	156,50	10,68	6,60	21,7
	TIK		263	450,00	27,10	18,50	18,10
		Напиток из фруктов или ягод Хлеб пшеничный	200	58,00	0,05	0,00	17,0
1		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
толдник	TTK	Кисель "Витошка"		1054,80	46,90	37,74	125,95
			200	95,00	0,00	0,00	23,50
	002/2004	Пудинг из творога с повидлом итого	225	258,50	14,80	12,00	22,80
жин	241/2004			353,50	14,80	12,00	46,30
-	-	Шницель из капусты	75	108,50	3,25	5,65	11,55
- In		Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	5,25	6,15	35,25
	Carlotte Control	Печень по строгановски	150	195,00	13,60	13,60	3,90
	-	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
КИН 2		итого		721,20	25,77	26,38	The second second
		к/м продукт питьевой	200	100,80	5,04	5,76	80,97
		итого за день		2843,35	109,64	97,57	6,48 384,58

## четверг 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	олюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	W/	**
<b>3ABTPAK</b>		Йогурт	125	77,7		Жиры	Углеводь
	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203,00	2,8	2,5	1
	TTK	Какао с молоком Витошка	200	The state of the s	11,76	15,91	8,1
		Хлеб ржаной	25	106,00	3,60	3,70	15,4
		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	535	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	180	568,75	23,28	23,49	75,7
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД	TTK	Салат из свеклы с изюмом Детский	100	43,20	0,72	0,00	10,9
30000	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	100	176,00	1,25	8,87	22,8
	423/2004	Бефстроганов	306	156,24	3,84	7,80	21,9
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	387,00	258,00	32,97	9,7
P-	66/2003	Напиток из шиповника	200	311,22	11,30	8,79	55,7
		Хлеб пшеничный	200	75,00	0,06	0,00	19,9
. ess. 14		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник				1394,51	281,77	60,17	196,19
-	696/1996	Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	030/1330	Расстегай с рыбой	73	218,01	11,00	6,80	31,47
	218/2004	итого		312,01	12,00	6,80	54,87
The second secon	entropies of the second second	Морковь с зел горош в молочн соусе	130	145,00	4,70	12,70	9,60
SALES SALES	144/528/9	Курица тушеная в соусе красном	100	140,60	16,50	9,59	-
E	20///2004	Капуста отварная с маслом	195	106,70	3,72	6,19	3,78
1		Чай с молоком	200	86,00	1,60	The state of the s	11,08
		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	1,60	17,30
		Хлеб ржаной	25	53,50	The second second	0,80	17,80
Lauren -		итого	-	471,50	1,10	0,18	12,45
УЖИН 2		к/м продукт питьевой	200	The state of the s	25,49	18,36	62,41
		итого за день	200	131,40	5,04	3,60	19,80
				2921,37	348,30	112,41	419,92

### ГБОУ СО ЕШИ №10

### пятница 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Egiono		A.V			
ЗАВТРАК		Блюдо Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,1
	302/2004		15	56,25	4,17	-	0,0
	692/04	MONOHOM / NORK DIRECTOR	280	217,20	17,00	The second second	33,10
	000,04	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	The state of the s	30,6
0		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	-	77777000
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02	The second second	12,45
завтрак 2		итого	605	590,50	29,55	The second second	28,60
- Dipan 2		Сок	200	94,00	1,00	-	104,83
OFFR		отого		94,00	1,00	-	23,40
ОБЕД		Помидор свежий	50		-	-	23,40
110	135/2004	Суп из овощей со сметаной	306	12,00	0,00	-	1,90
	33/2001	Рыба, запеченная в омлете	125	123,60	4,70	4,26 18,00 7,12	15,40
	520/2004	Пюре картофельное	200	176,98	16,89		3,20
1	TTK	Напиток из фруктов или ягод		206,15	5,50	9,00	30,25
		Хлеб ржаной	200	58,00	0,05	0,00	17,05
		Хлеб пшеничный	75	160,50	3,30	0,54	37,35
		отого	75	128,55	4,02	1,20	28,60
полдник		Фрукт		865,78	34,46	30,38	133,75
		кондитерское изделие	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		итого	60	166,80	3,00	4,72	30,00
		итого за день		330,44	5,70	-	64,53
		того за депр		1880,72	70,71	66,04	326,51

# понедельник 2 неделя

Прием пищи	№ рец	- Landyo	Выход, г	Калорийность	Белки	10	
		Масло сливочное	10	66,00	-	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	15	The second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a second section in the second section in the second section is a section in the second section in the section is a section in the section in the section is a section in the section in the section is a section in the section in the section is a section in the section in the section in the section is a section in the	0,06	8,20	0,1
3ABTPAK	TTK	Кофейный напиток с молоком	200	56,25	4,17	4,26	0,0
	302/2004	4 Каша дружба молочная с маслом	205	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб ржаной	25	216,00	8,70	9,40	34,5
		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	530	128,55	4,02	1,20	28,60
завтрак 2		фрукт	-	533,05	17,08	17,90	106,23
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	21/2001	Салат витаминный	100	43,20	0,72	0,00	10,98
1	139/2004		100	146,50	1,35	11,98	7,27
1	401/1996	Гуляш из говядины	300	172,80	8,16	7,15	25,08
		Макаронные изд отварные	150	198,00	20,85	9,75	6,00
T	TTK	Напиток Витошка	200	195,51	8,65	5,45	31,25
1		Хлеб пшеничный	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник	40/2003	Колобки творожные с соусом молочным	1100	1076,46	46,33	36,07	154,75
	697/2004	Молоко кипяченое	170	249,00	21,27	10,21	18,08
		итого	200	122,00	5,90	6,75	9,90
ужин ;	212/1996			371,00	27,17	16,96	27,98
	-	Свекла , тушеная со сметаной Рыба по ленинградски	105	187,00	4,00	10,30	20,10
		Картофеву исе вист	105	160,00	14,60	16,80	4,20
-	The second secon	Картофельное пюре запеченное Чай с сахаром с лимоном	180	185,00	6,90	11,50	30,40
F	227230	Хлеб пшеничный	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной Хлеб ржаной	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		итого	25	53,50	1,10	0,18	12,45
кин 2		And the second s		542,20	25,17	29,28	64,87
		к/м продукт питьевой	200	151,20	5,04	5,76	9,80
		итого за день		2717,11	121,51	105,96	374,61

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи ЗАВТРАК	Nº peu	олодо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	V-
SADIFAR	20/2000	Йогурт	125	77,7	2,8		Углеводы
	39/2003	Омлет витаминный с капустой	125	177,00	11,30	2,5	1
	TTK	Какао с молоком Витошка	200	106,00	The state of the s	15,09	8,70
		Хлеб ржаной	25	53,50	3,60	3,70	15,48
		Хлеб пшеничный	75	The state of the s	1,10	0,18	12,45
A		итого	550	128,55	4,02	1,20	28,60
завтрак 2		фрукт	180	542,75	22,82	22,67	76,23
		итого	100	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	79/1996	Закуска овощная с чесноком	400	43,20	0,72	0,00	10,98
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	100	103,00	1,56	8,93	11,04
	430/1994	Запеканка картофельная с мясом	300	125,04	9,12	10,20	14,12
	638/2004	Компот из чернослива	268	448,80	28,50	31,90	44,60
1		Хлеб пшеничный	200	96,00	0,50	0,00	29,10
i i		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		ИТОГО	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	1018	1061,89	47,10	52,77	164,81
	79/2003	Ватрушка со сметаной	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	,	итого	65	191,10	5,00	5,72	29,50
УЖИН	ттк			285,10	6,00	5,72	52,90
	330/1996	Салат из св огурцов	100	102,00	1,60	10,69	3,00
	512/2004	Шницель рыбный	100	159,00	15,80	6,80	4,20
	630/1996	Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,50	4,10	25,70
F	030/1996	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	The state of the s
	-	Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,30
	-	Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	The second second	17,80
Ужин 2		итого		637,20	25,17	0,18	12,45
JANPIN Z		к/м продукт питьевой	180	97,20	5,04	24,17	80,45
		итого за день		2667,34	The second second	5,76	6,48
		ACCUSE TO NATIONAL TO A STATE OF THE STATE O		2007,34	106,85	111,08	391,85

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи ЗАВТРАК	№ рец	шиндо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	16
SABIPAK	-	Масло сливочное	10	66,00	0.06	The second second	Углеводы
	200 10	Сыр порционно	15	56,25	4.17	8,20	0,10
	302/2004	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	205	197,00	6,10	4,26	0,00
	TTK	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,40	30,30
		Хлеб ржаной	25	53,50	-	7,12	30,68
		Хлеб пшеничный	75	128,55	1,10	0,18	12,4
	V	итого	530		4,02	1,20	28,60
завтрак 2		фрукт	180	317,05	8,38	8,50	71,7
		итого	100	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	20/2001	Салат "Бодрость"	80	43,20	0,72	0,00	10,98
	140/2004		300	180,00	3,37	12,80	13,39
2	499/2004	Котлеты, рубленые из курицы	100	165,73	4,50	5,16	25,38
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	200	262,00	16,10	15,10	15,10
	TTK	Напиток из фруктов или ягод	200	230,00	3,56	11,84	28,40
_ 3		Хлеб пшеничный	-	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб ржаной	75 75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого		160,50	3,30	0,54	37,35
полдник	365/2004	Суфле творожное с молочн соусом	1030	1193,78	35,15	46,74	164,97
	697/2004	Молоко кипяченое	173	310,50	27,00	15,30	21,00
		итого	200	122,00	5,90	6,75	9,90
УЖИН	102/2004	Салат из морской капусты		432,50	32,90	22,05	30,90
	386/1996	Печень, жареная с луком	75	183,00	1,50	15,00	10,50
		Макароны, запеченые с яйцом	105	258,00	20,00	16,20	8,00
	529/1996	Чай с сахаром с лимоном	210	226,50	7,80	9,75	25,65
		Хлеб пшеничный	200	59,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		итого	25	53,50	1,10	0,18	12,45
КИН 2		к/м продукт питьевой		907,00	34,25	42,33	83,32
		итого за день	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		Was an Weun		2990,73	116,44	125,37	368,38

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 12-18 лет

Прием пищи	Nº peu	Блюдо	Buyan	Maran W	- 1		
3ABTPAK		Йогурт	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	342/04	Омлет с сыром с маслом	125	77,7	2,8	2,5	1
N.	TTK	Какао с молоком Витошка	120	263,00	16,20	8 2,5 0 19,40 0 3,70 0 0,18 2 1,20 2 24,48 2 0,00 6 48,95 1 16,18 8 8,16 3 30,25 0 0,06 1,20 0,54 56,39 0,00 3,40 4,90 14,60	8,2
		Хлеб ржаной	200	106,00	3,60	3,70	15,4
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	545	551,05	24,92	24,48	64,7
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком		43,20	50,56	48,95	140,4
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	100	153,75	2,41	16,18	10,8
	443/2004	Promote in the Colonial and American Colonia	306	146,40	3,83	8,16	19,4
	588/1996	The state of the s	225	407,20	40,80	30,25	32,2
		Хлеб пшеничный	200	121,00	1,10	The second second	30,1
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	The state of the s	28,6
		итого	75	160,50	3,30	-	37,3
полдник		Сок фруктовый	981	1117,40	55,46	The state of the s	158,49
	687/1983	Пирожок с печенью	200	94,00	1,00	74500000	23,40
		итого	75	202,60	11,70		33,90
УЖИН		Икра кабачковая		296,60	12,70	The state of the s	57,30
antonio I	54/2003		70	64,26	0,00	-	4,90
100	523/2004	Колбаски витаминные	75	188,25	14,40	The state of the s	2,30
	530/1996	Капуста отварная Чай с молоком	150	79,00	3,70	5,00	9,20
F	330/1330		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
кин 2		итого		555,71	23,37	27,08	63,95
		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	The second of
1		итого за день		2661,16	147,13	141,58	6,48 426,66

# пятница 2 неделя

LPOA CO .. EMN № 10..

Прием пищи	№ peu	5людо	Выход, кг	Калорийность	- 1		
ЗАВТРАК	1	Mana		налорииность	Белки	Жиры	Углеводы
2,000	-	Масло сливочное	10				
	200 (200	Сыр порционно	15	66,00	0,06	8,20	0,1
	302/200	MONOGRAD AIGH ASHPONOM REGIONAL		56,25	4,17	4,26	0,0
	692/04	глофеиный напиток с молоком	280	200,00	13,40	13,00	36,1
		Хлеб ржаной	200	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		сок фруктовый	605	573,30	25,95	25,76	107,8
		итого	200	94,00	1,00	0,00	
ОБЕД	TTK	Салат из квашеной капусты		94,00	1,00	0,00	23,4
	110/2004	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	100	68,75	0,23	5,88	23,40
	309/1996	Рыба тушеная в томате с овощами	306	128,88	29,88	39,30	6,06
	520/2004	Пюре картофельное	150	193,00	21,00	9,80	15,96
b	ТК	Кисель "Витошка"	200	206,15	5,50	9,00	5,85
		Хлеб пшеничный	200	95,00	0,00	0,00	30,25
		Хлеб ржаной	50	84,70	2,57	0,80	23,50
		отого	75	160,50	3,30	0,54	17,80
полдник		кондитерское изделие	1081	936,98	62,48	65,32	37,35
		фрукт	60	172,00	2,40	6,08	136,77
		итого	180	163,64	2,70	The second second second	27,16
		итого за день		335,64	5,10	0,18	34,53
The second second		э мень		1939,92		6,26	61,69
				2000,02	94,53	97,33	329,72

Школа

Прием пищи	№ рец	Влюдо	Выход, г	Калорийность	Fac. 1		
<b>3ABTPAK</b>	_	Масло сливочное	10		Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	15	66,00	0,06	8,20	0,1
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	56,25	4,17	4,26	0,0
	TTK	Кофейный напиток с молоком	200	177,85	7,08	4,95	30,3
		Хлеб ржаной	250	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	The second second	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	530	494,90	15,46	13,45	102,0
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД	TTK	Салат из моркови с яблоками Нежность	400	43,20	31,64	26,89	215,0
1000	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	100	104,40	0,96	5,00	13,5
	433/2004	The second of th	306	156,24	3,84	7,80	21,9
	517/2004	Макароны отварные с овощами	150	303,00	26,70	20,85	6,9
100	TTK	Напиток Витошка	200	281,96	7,58	13,67	41,7
1		Хлеб пшеничный	200	74,60	0,00	0,00	19,20
1		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник	366/2004	The same of the sa	1106	1209,25	46,40	49,06	169,27
-	597/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170	359,00	33,60	38,81	25,70
	33772004	Молоко кипяченое итого	200	122,00	5,90	6,75	9,90
УЖИН				481,00	39,50	45,56	35,60
0.00000000	25/1006	Помидор свежий	75	18,00	0,00	0,00	2,85
15	19/2004	Котлета рыбная любительская	100	217,33	23,54	12,37	8,00
100		Картофель в молоке	200	212,80	6,50	6,78	33,78
1	-	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	An experience of
ИН 2		итого		645,33	33,71	20,13	12,45
-		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	74,90
		итого за день		2970,88	171,75	160,84	6,48

## вторник 3 неделя

3ABTPAK	473/198	Йогурт	Выход, г	Калорийность	Белки	366141914	Manager
		1 0	125		-	Жиры	Углеводы
	TTR	3 Омлет фаршированный зеленым горошком	130	77,7	2,8	2,5	1
	4.115	Какао с молоком Витошка	The second secon	208,00	13,50	17,10	12,5
- 1		Хлеб ржаной	200	106,00	3,60	3,70	15,4
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
автрак 2		фрукт	555	573,75	25,02	24,68	80,0
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной		43,20	0,72	0,00	10,98
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	100	131,25	10,90	26,60	8,83
(2.2)	49/2003	Зразы "Верх-исетские"	306	109,00	3,43	8,00	11,80
-	525/2004		75	186,37	17,20	11,90	5,80
Minne	638/1996	The state of the coarse	200	132,66	5,32	5,05	18,35
		Хлеб пшеничный	200	129,00	1,10	0,00	30,90
1		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	1031	977,33	45,27	53,29	141,63
-	95/1996		200	94,00	1,00	0,00	23,40
	22/2330	Ватрушка с картофелем итого	75	199,00	7,29	3,70	26,80
УЖИН 2	44/1996			293,00	8,29	3,70	50,20
	20/1996	Морковная запеканка с творогом	100	178,00	0,02	0,03	0,02
The second secon	12/2004	Рыба запеченная в молочном соусе	165	162,00	20,40	10,50	5,90
-	30/1996	Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,50	4,10	25,70
-	30/1330	Чай с молоком	200	86,00	1,60	1,60	The second second
-		Хлеб пшеничный	50	84,70	2,57	0,80	17,30
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	17,80
ИН 2		итого		716,20	28,19	17,20	12,45
		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	79,17
		итого за день		2700,68	112,53	104,63	6,48 368,49

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Pause				
SABTPAK		Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,1
	302/200		15	56,25	4,17	4,26	0,0
	TTK	Кофейций из при	205	201,00	6,50	7,20	32,9
	-	Кофейный напиток с молоком 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		фрукт	530	574,30	19,05	19,96	104,64
		того	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	TTK	- Tringle -		43,20	0,72	0,00	-
2070	138/2004	Салат из св огурцов	100	101,25	1,75	10,90	10,98
	488/2004	тупительный с крупой с рыбой	300	156,50	10,68	6,60	3,13
	TTK	ушения в соусе с овощами	263	368,00	26,90	27,70	21,72
	111/	Напиток из свежих фруктов	200	58,00	0,05	0,00	19,00
		Хлеб пшеничный	75	128,55	4,02		17,05
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	1,20	28,60
полдник		итого	1013	972,80	46,70	0,54	37,35
	TTK	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	46,94	126,85
	362/2004	Пудинг из творога с повидлом	225	344,00	29,12	0,00	23,50
Ужин .	43/2004	итого		439,00	29,12	11,70	41,85
100 C	43/2004	Салат из св капусты	100	69,00	-	11,70	65,35
-	334/2004	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	2,40	5,70	10,30
-	124/2004	Поджарка из говядины	65	154,80	5,25	6,15	35,25
Į.	530/2004	Чай с лимоном	200	86,00	15,60	18,71	2,98
-		Хлеб пшеничный	50	127,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб ржаной	25	-	3,85	1,20	26,70
КИН 2		итого	-	53,50	1,10	0,18	12,45
NFIFT Z		к/м продукт питьевой	200	710,80	29,80	33,54	104,98
		итого за день	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		.— IANA INSCIDENT		2837,30	130,43	117,89	419,28

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	VananuKura	-	-	
3ABTPAK		Йогурт	125	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
y.	347/2004	Омлет с мясом с маслом	-	77,7	2,8	2,5	1
	TTK	Какао с молоком Витошка	105	220,50	15,80	11,40	6,7
		Хлеб ржаной	200	106,00	3,60	3,70	15,4
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		отото	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	530	586,25	27,32	18,98	74,2
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	16/2003	Салат "Бурячок"	-	43,20	0,72	0,00	10,9
	161/1996	Суп молочный с вермишелью	100	170,20	34,20	44,50	18,90
	423/2004	Бефстроганов	300	169,20	8,40	9,48	29,6
No.	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	387,00	25,80	32,97	9,7
1	66/2003	Напиток из шиповника	200	311,22	11,30	8,79	55,7
		Хлеб пшеничный	200	75,00	0,06	0,00	19,90
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	1100	1401,67	87,08	97,48	199,86
		Пирожок с капустой	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		итого	75	184,27	3,48	7,50	25,87
<b>УЖИН</b>	218/2004	Морковь с зеленым горошком в молоч соусе	-	278,27	4,48	7,50	49,27
	505/2004	Кнели из курицы	130	85,00	4,70	12,70	19,60
1	518/2004	Картофель отварной	60	142,80	13,68	8,00	4,00
-	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	Чай с молоком	150	111,00	2,00	4,10	16,20
		Хлеб пшеничный	200	86,00	1,60	1,60	17,30
		Хлеб ржаной	50	127,00	3,85	1,20	26,70
		итого	25	53,50	1,10	0,18	12,45
КИН 2		к/м продукт питьевой		605,30	26,93	27,78	96,25
		итого за день	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		Action Metro		3011,89	147,09	149,99	387,80

## пятница 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	10 1				
<b>SABTPAK</b>		Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,1
	TTK	Кофейный напиток с молоком	15	56,25	4,17	4,26	0,0
	302/2004	Каша рисовая молочная / язык отварной	200	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб ржаной	280	200,00	13,40	13,00	36,1
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,60
автрак 2		СОК	605	573,30	25,95	25,76	107,86
		итого	200	94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД		Помидор свежий		94,00	1,00	0,00	23,40
1000	135/2004	Суп из овощей со сметаной	75	18,00	0,00	0,00	2,85
	42/2003	Котлета рыбная Лада	306	123,60	16,70	8,91	15,40
	520/2004	Пюре картофельное	100	319,00	33,80	20,10	
	TTK	The state of the s	200	206,15	5,50	9,00	12,90
1		Напиток из фруктов или ягод Хлеб пшеничный	200	67,00	0,30	0,10	30,25
1			75	128,55	4,02	1,20	16,75
1		Хлеб ржаной итого	75	160,50	3,30	0,54	28,60
полдник			1031	1022,80	63,62		37,35
		фрукт	180	163,64	2,70	39,85	144,10
	-	кондитерское изделие	60	166,80	3,00	0,18	34,53
		итого		330,44	The Contract of the Contract o	4,72	45,00
		итого за день		2020,54	5,70	4,90	79,53
				2020,34	96,27	70,51	354,89

Школа

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 12-18 лет

## понедельник 4 неделя

Прием пищи	№ рец		Выход, г	Калорийность	-		
3ABTPAK		Масло сливочное	10	The second secon	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	15	66,00	0,06	8,20	0,1
1	TTK	Каша дружба молочная с маслом	The second secon	56,25	4,17	4,26	0,0
	TTK	Кофейный напиток с молоком	205	216,00	8,70	9,40	34,5
		Хлеб ржаной	200	135,00	3,26	7,12	30,6
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,60
завтрак 2		фрукт	530	317,05	8,38	8,50	71,73
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД	7/2003	Салат Здоровье		43,20	0,72	0,00	10,98
	the first of the f	Суп картоф с бобовыми	100	157,00	1,25	10,00	9,16
	413/1996	Шницель рубленый	300	172,80	8,16	7,15	25,08
	469/1996	Макаромическая по	100	419,90	19,40	33,31	10,10
1	TIK	Макаронные изд отварные Напиток Витошка	200	195,51	8,65	5,45	31,25
		Хлеб пшеничный	200	74,60	0,00	0,00	19,20
			75	128,55	4,02	1,20	28,60
		Хлеб ржаной	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник	40/2003	итого	1050	1308,86	44,78	57,65	160,74
		Колобки творожные с соусом молочным	170	249,00	21,27	21,21	-
ПОЛДПИК	697/2004	Молоко кипяченое	200	122,00	5,90	-	18,08
ужин -		итого		371,00	27,17	6,75	9,90
300000000000000000000000000000000000000	пк	Салат из вареной моркови с кукурузой	80	86,78	-	27,96	27,98
	312/1996	Рыба по ленинградски	135	160,00	1,07	4,06	16,48
-	261/2004	Картофельное пюре запеченное	180	100000000000000000000000000000000000000	19,60	16,80	4,20
15	85/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	185,00	6,90	11,50	30,40
		Хлеб пшеничный	50	59,70	1,30	2,00	15,30
		Хлеб ржаной	25	127,00	3,85	1,20	26,70
		итого	25	53,50	1,10	0,18	12,45
жин 2		к/м продукт питьевой	200	671,98	33,82	35,74	105,53
		итого	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого за день		97,20	5,04	5,76	6,48
				2809,29	119,91	135,60	383,44

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец	Condition	Выход, г	Калорийность	Form. T	104	4.7
3ABTPAK	_	Йогурт	125	77,7	Белки	Жиры	Углеводы
	TTK	Омлет, фаршированный субпродуктами	130	TOTAL SERVICE	2,8	2,5	1
	TTK	Какао с молоком Витошка	200	170,00	13,88	19,60	8,1
		Хлеб ржаной	25	106,00	3,60	3,70	15,4
Y		Хлеб пшеничный	75	53,50	1,10	0,18	12,4
		отого	555	128,55	4,02	1,20	28,60
завтрак 2		фрукт		535,75	25,40	27,18	75,66
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,98
ОБЕД		Икра кабачковая	75	43,20	0,72	0,00	10,98
2000	134/2004		75	68,85	0,00	5,25	5,25
	394/1996	Жаркое по-домашнему	300	125,04	9,12	10,20	14,12
	638/2004	Classical Cont.	325	401,00	28,80	15,80	35,00
1		Хлеб пшеничный	200	111,00	0,00	0,00	20,00
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	1050	994,94	45,24	32,99	140,32
	79/2003	Ватрушка со сметаной	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	/	итого	65	212,00	5,70	7,00	35,10
		Огурец		306,00	6,70	7,00	58,50
Ужин :	37920/04	Поджарка из рыбы	50	10,89	0,00	0,00	2,72
2	512/2004		130	264,00	23,20	13,80	11,00
	530/1996	Рис припущенный с овощами Чай с молоком	200	202,16	3,35	5,45	34,18
F	330/1330		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
КИН 2		итого		732,66	33,10	22,23	101,63
		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

Воспитанники 12-18 лет

среда 4 неделя

Прием пищи					в 4 неделя		
3ABTPAK	in ped	Блюдо Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,1
	TTR	Кофейный напиток с молоком	15	56,25	4,17	4,26	0,0
	302/2004	1 Каша виневая молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,6
		4 Каша ячневая молочная с маслом Хлеб ржаной	205	197,00	6,10	7,40	30,3
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		фрукт	530	514,05	14,48	15,90	102,0
		ИТОГО	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД	12/2001	Салат из моркови с курагой		43,20	0,72	0,00	10,9
	140/2004	Суп картоф с макарам	100	88,75	1,81	0,09	20,3
	505/2004	1 година изделиями с попинав	300	165,73	4,50	5,00	21,1
	217/2004	The same of the sa	100	238,00	22,80	13,30	6,7
	TTK	тушен в соусе томат	200	230,00	3,56	11,84	28,4
		Напиток из фруктов или ягод Хлеб пшеничный	200	157,00	0,30	0,10	16,7
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	-
		итого	75	160,50	3,30	0,54	28,60
полдник	365/2004		1050	1168,53	40,29	32,07	37,35 159,31
A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O	-	Суфле творожное Молоко кипяченое	158	218,00	14,90	10,80	16,30
		итого	200	122,00	5,90	6,75	9,90
Ужин -	тк			340,00	20,80	17,55	26,20
		Салат из морской капусты Бифштекс рубленный	50	102,20	0,51	5,10	3,57
-	The second secon	Макароны эзрен	70	233,60	17,91	18,51	0,71
6	530/1996	Макароны запеченные с сыром с маслом	195	220,50	5,25	6,15	35,25
1	_	Чай с сахаром с лимоном Хлеб пшеничный	200	59,70	1,30	2,00	15,30
1		Хлеб ржаной	50	84,70	2,57	0,80	17,80
		итого	25	53,50	1,10	0,18	12,45
КИН 2		к/м продукт питьевой		754,20	28,64	32,74	85,08
		того продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		пого за день		97,20	5,04	5,76	6,48
	- 1	лого ме депо		2917,18	109,97	104,01	390,08

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец	Блюдо	[ n				
3ABTPAK		Йогурт	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	342/2004		125	77,7	2,8	2,5	1
	TTK	Какао с молоком Витошка	120	263,00	16,20	14,40	8,2
		Хлеб ржаной	200	106,00	3,60	3,70	15,4
		Хлеб пшеничный	25	53,50	1,10	0,18	12,4
		итого	75	128,55	4,02	1,20	28,6
завтрак 2		Фрукт свежий	545	551,05	24,92	19,48	64,7
		итого	180	43,20	0,72	0,00	10,9
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком		43,20	0,72	0,00	10,9
	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	100	153,00	2,41	16,18	10,8
	443/2004	д составляния со сметаном	306	146,40	3,83	8,16	19,4
Property Co.	588/1996	The second printer	225	407,20	40,80	30,25	32,2
		Хлеб пшеничный	200	121,00	1,10	0,06	20,10
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		Сок фруктовый	981	1116,65	55,46	56,39	148,49
			200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Пирожок с яблоками итого	75	189,15	3,30	6,30	6,30
УЖИН		10.00		283,15	4,30	6,30	29,70
	436/2004	Икра кабачковая	70	64,26	0,00	4,90	4,90
po.	The state of the s	Жаркое по домашнему Чай с молоком	225	377,40	35,18	24,15	23,55
1	30/1330		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
кин 2		итого		708,16	41,73	32,03	84,90
		к/м продукт питьевой	200	97,20	5,04	5,76	6,48
		итого		97,20	5,04	5,76	The state of the s
		итого за день		2799,41	132,17	119,95	6,48 345,28

## пятница 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	T- T				
3ABTPAK		Масло сливочное	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Сыр порционно	10	66,00	0,06	8,20	0,10
	302/2004	Каша пшенная молочная с маслом	15	56,25	4,17	4,26	0,00
	TTK	Кофейный напиток с молоком	205	217,20	7,00	8,19	33,10
	1100	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	530	590,50	19,55	20,95	104,83
		итого	200	94,00	1,00	0,00	23,40
ОБЕД	TTK			94,00	1,00	0,00	The second second
S-000000000000000000000000000000000000	110/2004	Салат из квашеной капусты	80	55,00	0,18	4,70	23,40
		Борщ с капустой с картофелем со сметаной	306	128,88	29,88	-	4,85
		Рыба в молочном соусе	165	285,60		39,30	15,96
31		Пюре картофельное	200		15,60	16,80	14,80
F	TTK	Кисель "Витошка"	200	206,15	5,50	9,00	30,25
		Хлеб пшеничный	The second second	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб ржаной	75	128,55	4,02	1,20	28,60
		итого	75	160,50	3,30	0,54	37,35
полдник		фрукт	-	1059,68	58,48	71,54	155,31
		кондитерское изделие	180	163,64	2,70	0,18	34,53
		итого	70	253,08	2,40	2,07	59,30
		итого за день		416,72	5,10	2,25	93,83
		Harris		2160,90	84,13	94,74	377,37

#### ГБОУ СО ЕШИ № 10

#### понедельник 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 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

#### вторник 1 неделя

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

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 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	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
---------------	--	---------	--------	-------	--------

#### четверг 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3ABTPAK		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203.00	11.76	.8 2.5 76 15.91 60 3.70 10 0.18 02 1.20 28 23.49 72 0.00 72 0.00 25 8.87 84 7.80 00 32.97 30 8.79 06 0.00 02 1.20 30 0.54 77 60.17 00 0.00 00 6.80 00 6.80 00 6.80 70 12.70 50 9.59 72 6.19 66 1.60	8.18
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60		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

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 / 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
	ттк	Напиток из фруктов или ягод	200	58.00	0.05	0.00	17.05
		Хлеб ржаной	75	160.50	3.30	0.54	37.35
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого		865.78	34.46	30.38	133.75
полдник		фрукт	180	163.64	2.70	0.18	34.53
		кондитерское изделие	60	166.80	3.00	4.72	30.00
		итого		330.44	5.70	4.90	64.53
		итого за день		1880.72	70.71	66.04	326.51

#### 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 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
	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"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
	39/2003	Омлет витаминный с капустой	125	177.00	11.30	15.09	8.70
	ттк	Какао с молоком Витошка	200	106.00	3.60	3.70	15.48
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	75	128.55	4.02	1.20	28.60
		итого	550	542.75	22.82	22.67	76.23
завтрак 2		фрукт	180	43.20	0.72	0.00	10.98
		итого		43.20	0.72	0.00	10.98
ОБЕД	79/1996	Закуска овощная с чесноком	100	103.00	1.66	8.93	11.04
- 11	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"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66.00	0.06	8.20	0.10
30 ттн завтрак 2 ОБЕД 20 14 49 21		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
УЖИН	102/2004	Салат из морской капусты	75	183.00	1.50	15.00	10.50

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

Школа четверг 2 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
	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

УЖИН 2		к/м продукт питьевой итого за день	200	97.20 <b>2661.16</b>	5.04 <b>147.13</b>		
		итого		555.71	23.37	27.08	63.95
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
	630/1996	Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
	523/2004	Капуста отварная	150	79.00	3.70	5.00	9.20

Школа пятница 2 неделя

#### ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	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 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"

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

вторник 3 неделя

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"

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
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"

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
	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	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"

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"

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 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

понедельник 4 неделя

		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"

Воспитанники 12-18 лет

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

вторник 4 неделя

		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

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
УЖИН	ттк	Салат из морской капусты	50	102.20	0.51	5.10	3.57
	435/2004	Бифштекс рубленный	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"

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
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"

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 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

пятница 4 неделя

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