

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша молочная геркулес с маслом	205	197.30	7.08	4.95	30.30
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	85.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	542.00	16.93	18.00	75.93
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого	180	86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Икра кабачковая	80	64.26	0.00	4.90	4.90
		Щи из квашеной капусты с картофелем	255	90.84	2.86	6.65	12.84
		Суфле из говядины	100	143.80	10.40	9.20	4.90
		Пюре картофельное	150	155.00	4.12	8.75	22.75
		Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	860	687.10	21.05	30.47	99.14
ПОЛДНИК		печенье сахарное	80	226.00	7.00	7.72	30.00
		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого	280	348.00	12.90	14.47	39.90
УЖИН		Огурец	60	6.50	0.40	0.00	1.30
		Гуляш из филе курицы	100	83.10	12.20	2.40	2.60
		Каша гречневая рассыпчатая	150	178.00	4.94	6.36	32.96
		Компот из изюма	200	119.40	1.40	0.40	24.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
УЖИН 2		итого	585	518.70	22.21	10.14	89.91
		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2302.70	78.85	76.27	331.38

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 1 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	83.68	2.8	2.5	11
		Омлет натуральный с маслом	110	203.00	9.78	11.90	8.18
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
	итого	510	530.88	19.85	19.08	70.91	
ЗАВТРАК 2		груша	180	73.80	0.72	0.00	19.76
		итого	180	73.80	0.72	0.00	19.76
ОБЕД		Винегрет овощной	80	105.00	2.70	5.30	12.06
		Суп пюре из разных овощей	250	117.00	3.95	6.94	14.93
		Гуляш из говядины	100	152.00	13.90	7.50	8.00
		Макаронные изд отварные	150	197.00	3.50	4.10	33.50
		Компот из с/ф	200	129.00	1.10	0.00	30.90
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	855	838.20	28.82	24.82	129.64	
ПОЛДНИК		Чай с сахаром	200	41.10	0.02	0.00	10.60
		Шаньга с творогом	80	208.00	11.12	3.30	32.80
		итого	280	249.10	11.14	3.30	43.40
УЖИН		Салат из моркови с яблоками Нежность	80	87.00	0.77	4.00	13.80
		Курица по-французски	250	320.56	39.70	18.30	12.30
		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
УЖИН 2		итого	605	639.76	45.14	23.28	79.75
		К/м напиток Снежок	180	117.80	5.04	3.20	6.48
		итого за день	180	2449.54	110.71	73.67	349.94

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 1 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша манная молочная вязкая	205	201.00	8.50	6.80	32.91
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	544.70	18.35	19.85	78.54
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат овощной с зеленым горошком	80	123.00	1.93	12.95	8.66
		Суп картофельный с крупой с рыбой	250	150.40	8.90	5.50	18.10
		Котлеты рубленные из курицы	100	262.00	16.10	8.80	15.10
		Капуста тушеная	150	132.54	3.75	7.12	15.95
		Компот из кураги	200	96.00	0.50	0.00	29.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	855	902.14	34.85	35.35	117.16
ПОЛДНИК		Манник с какао	100	298.20	6.10	12.00	43.20
		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		итого	300	384.20	7.70	13.60	60.50
УЖИН		Салат из свежей капусты	80	88.00	1.40	5.10	8.90
		Макароны отварные с овощами	150	152.00	3.70	3.90	31.40
		Поджарка из говядины	98	154.80	15.60	8.71	2.98
		Компот из яблок	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	603	600.00	24.67	18.79	90.28
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2637.94	91.33	90.78	372.98

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

четверг 1 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
		Пудинг из творога с повидлом	225	244.00	12.12	11.70	41.85
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		итого		625	565.90	22.19	18.88
ЗАВТРАК 2		апельсин	180	68.40	1.44	0.00	15.48
		итого		68.40	1.44	0.00	15.48
ОБЕД		Салат из св огурцов	100	52.00	0.00	5.20	3.00
		Рассольник ленингр со сметаной	255	130.20	3.20	6.50	15.80
		Рыба тушеная в томате с овощами	150	253.00	19.00	9.80	12.85
		Рис рассыпчатый	150	169.50	3.60	0.70	37.30
		Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		817.90	29.53	23.18	119.10
ПОЛДНИК		Чай с сахаром с лимоном	200	41.10	0.02	0.00	10.60
		Пирожок с луком зеленым и яйцом	80	204.56	6.48	8.24	26.40
		итого		245.66	6.50	8.24	37.00
УЖИН		Салат Кукуруза с яйцом	80	114.40	14.06	1.30	19.78
		Бефстроганов из говядины	100	258.00	16.70	11.30	6.50
		Картофель запеченный	150	139.50	3.72	0.80	32.40
		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		744.10	39.15	14.38	112.33
УЖИН 2		ряженка	180	95.40	3.90	7.38	7.38
		итого за день		2537.36	102.71	72.05	395.87

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша ячневая молочная с маслом	205	197.00	6.10	7.40	30.30
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	540.70	15.95	20.45	75.93
ЗАВТРАК 2		Чай с сахаром	200	41.10	0.02	0.00	10.60
		итого		41.10	0.02	0.00	10.60
ОБЕД		Салат из помидор	80	80.10	0.41	0.80	1.90
		Суп из овощей с зеленым горошком	255	150.00	3.92	7.43	12.83
		Жаркое по-домашнему	325	401.00	18.80	15.80	33.00
		Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		843.90	26.80	25.00	97.18
ПОЛДНИК		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		пряники	80	226.40	3.00	4.72	45.00
		итого		312.80	3.72	4.72	65.52
	итого за день		1738.50	46.49	50.17	249.23	

ГБОУ СО ЕШИ №10

понедельник 2 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05

		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша рисовая молочная с маслом	205	200.00	8.40	5.00	36.13
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	544	18	18	82
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат витаминный	80	117.20	1.08	9.58	5.82
		Суп картофельный с горбушей	250	86.90	7.80	2.56	9.50
		Бефстроганов из говядины	100	258.00	16.70	11.30	6.50
		Каша гречневая рассыпчатая	150	178.00	4.94	6.36	32.96
		Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	855	873.30	34.19	30.78	108.53	
ПОЛДНИК		вафли	80	223.00	3.50	10.08	27.16
		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		345.00	9.40	16.83	37.06
УЖИН		Салат из свеклы с сыром	100	123.00	7.10	8.30	6.30
		Курица тушеная в красном соусе	100	83.10	12.20	2.40	2.60
		Картофельное пюре запеченное	180	85.00	3.90	7.50	18.40
		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
УЖИН 2		итого		523.30	27.87	19.18	80.95
		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2492.20	95.47	88.03	334.80

вторник 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11

		Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148.30	17.80	17.20	42.00
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		итого	570	470	28	24	105
ЗАВТРАК 2		груша	180	73.80	0.72	0.00	19.76
		итого		73.80	0.72	0.00	19.76
ОБЕД		Салат из св огурцов	100	52.00	0.00	5.20	3.00
		Суп крестьянский с пшеном	250	104.20	7.60	5.50	11.76
		Фрикассе из курицы	100	141.00	6.20	5.40	17.20
		Макаронные изделия отварные	150	197.00	3.50	4.10	33.50
		Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	875	707.40	21.03	21.18	115.61	
ПОЛДНИК		Ватрушка со сметаной	100	328.30	4.70	14.60	44.50
		Чай с сахаром	200	41.10	0.02	0.00	10.60
		итого		369.40	4.72	14.60	55.10
УЖИН		Салат из моркови с курагой	100	93.60	2.80	3.80	12.70
		Тефтели мясные (говядина, курица)	100	247.20	10.70	16.70	13.40
		Рис припущенный с овощами	150	152.00	2.50	4.10	25.70
		Компот из изюма	200	119.40	1.40	0.40	24.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого		750.40	21.07	25.98	106.15	
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117.80	5.04	3.20	6.48
		итого за день		2489.00	80.45	89.33	407.83

среда 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00

		Каша пшеничная молочная с маслом	205	206.00	11.40	7.00	36.13
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	550	21	20	82
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат из свежей капусты с кукурузой	80	80.00	3.37	5.80	13.39
		Суп-лапша с курицей	250	156.75	10.50	8.10	11.00
		Котлета рыбная	100	183.00	14.70	9.30	6.00
		Картофельное пюре	180	85.00	3.90	7.50	18.40
		Компот из сухофруктов	200	111.00	0.00	0.00	43.00
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	885	753.95	36.14	31.68	122.04	
ПОЛДНИК		Рулет творожный с изюмом	100	213.70	9.70	7.20	27.80
		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		итого		299.70	11.30	8.80	45.10
УЖИН		Салат "Бодрость"	80	80.00	3.37	5.80	13.39
		Кнели из курицы	100	117.60	17.40	3.20	4.70
		Рагу овощное	170	84.32	1.53	5.30	8.50
		Компот чернослив, яблоко	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого		487.12	26.27	15.38	73.59	
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2297.37	100.72	79.10	348.99

четверг 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
		Омлет с сыром с маслом	120	253.00	13.20	15.60	8.20
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48

		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		итого	520	575	23	23	71
ЗАВТРАК 2		апельсин	180	68.40	1.44	0.00	15.48
		итого		68.40	1.44	0.00	15.48
ОБЕД		Салат из огурцов с помидорами	100	89.70	0.80	8.00	4.10
		Суп картофельный с горохом	250	104.00	7.60	8.50	11.76
		Пудинг из отварной говядины	100	142.70	11.20	9.40	2.80
		Капуста тушеная	150	132.54	3.75	7.12	15.95
		Компот курага, чернослив, изюм	200	75.00	0.40	0.20	15.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	875	682.14	27.42	34.20	80.36	
ПОЛДНИК		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		Расстегай с рыбой	80	218.01	7.00	6.80	35.47
		итого		340.01	12.90	13.55	45.37
УЖИН		Салат из тертой моркови	80	64.26	0.96	5.04	5.12
		Ежеки мясные	200	478.23	26.00	28.90	31.30
		сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		774.69	31.63	34.92	90.07
УЖИН 2		ряженка	180	95.40	3.90	7.38	7.38
		итого за день		2535.54	77.29	90.05	238.66

пятница 2 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнно	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша манная молочная вязкая с маслом	205	201.00	8.50	7.20	32.91

	Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
	Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
	Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
ЗАВТРАК	итого	500	495.70	16.69	16.73	70.16
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
	итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД	Икра кабачковая	50	45.90	0.00	3.50	3.50
	Борщ с капусты с картофелем со сметаной	255	107.40	4.90	5.75	13.30
	Запеканка картофельная с мясом	268	428.90	18.50	21.90	41.60
	Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
	Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
	Хлеб ржаной	50	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого	873	795.00	27.07	32.13	107.85
ПОЛДНИК	печенье сахарное	100	226.00	7.00	7.72	30.00
	яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
	итого		312.40	7.72	7.72	50.52
	итого за день		1697.10	52.48	56.58	251.93

понедельник 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша молочная геркулес с маслом	205	177.85	7.08	4.95	30.30
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	521.55	16.93	18.00	75.93
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат из моркови с курагой	80	71.00	1.45	0.07	16.29
		Рассольник домашний со сметаной	255	122.00	3.19	6.80	6.20
		Рыба, запеченная в омлете	125	276.98	16.89	15.74	3.20
		Рис припущенный	150	207.00	2.40	4.00	24.70
		Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	885	910.18	27.60	27.59	104.14
ПОЛДНИК		пряники	80	226.40	3.00	4.72	45.00
		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого	280	348.40	8.90	11.47	54.90
УЖИН		Салат из свеклы с изюмом Детский	80	70.30	1.00	7.10	15.30
		Макаронник с мясом	200	336.20	15.60	16.10	32.40
		Компот из сухофруктов	200	111.00	0.00	0.00	43.00
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	555	655.70	20.27	24.18	120.95
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2642.73	79.46	84.43	382.42

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

вторник 3 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционно	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	7.12	30.68
		Каша ячневая молочная с маслом	205	135.00	8.26	5.12	25.68
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
	итого		500	478.70	18.11	20.17	76.31
ЗАВТРАК 2		груша	180	73.80	0.72	0.00	19.76
		итого		73.80	0.72	0.00	19.76
ОБЕД		Винегрет овощной	80	105.00	3.70	5.30	7.06
		Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255	110.84	2.86	6.65	9.84
		Поджарка из говядины	100	154.80	15.60	8.71	2.98
		Макароны отварные с овощами	150	212.00	3.70	7.90	31.40
		Компот чернослив, яблоко	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого		860	787.84	29.83	29.64	98.28
ПОЛДНИК		Пицца с курицей	100	193.00	10.10	5.30	26.80
		Чай с сахаром с лимоном	200	41.00	0.02	0.00	10.60
		итого		234.00	10.12	5.30	37.40
УЖИН		Салат из квашеной капусты	80	55.00	0.18	4.70	4.85
		Ватрушка мясная с сыром	100	223.10	13.30	15.30	7.70
		Картофель запеченный	150	139.50	3.72	0.80	32.40
		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	итого			649.80	21.87	21.78	98.60
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117.80	5.04	3.20	6.48
		итого за день		2341.94	85.69	80.08	336.83

среда 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Пудинг из творога с повидлом	225	244.00	12.12	11.70	41.85
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	505	517.20	19.16	17.81	87.43
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат из св капусты	100	69.00	2.40	5.70	10.30
		Суп картофельный с двумя видами рыбы	250	130.40	3.90	5.50	13.10
		Биштекс из курицы	100	153.80	17.40	8.40	3.20
		Картофель отварной	150	111.00	2.00	4.10	16.20
		Напиток из апельсин	200	98.20	0.05	0.00	37.05
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	875	700.60	29.42	24.68	110.10
ПОЛДНИК		Манник	100	298.20	6.10	12.00	43.20
		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		итого		384.20	7.70	13.60	60.50
УЖИН		Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	128.00	0.89	9.92	17.90
		Гуляш из говядины	100	152.00	13.90	7.50	8.00
		Каша гречневая рассыпчатая	150	178.00	4.94	6.36	32.96
		Компот из изюма	200	119.40	1.40	0.40	24.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		715.60	24.80	25.16	113.21
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2524.50	86.84	84.44	397.74

четверг 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционно	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша пшениная молочная с маслом	205	206.00	11.40	7.00	36.13
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		итого	495	520.70	21.48	18.62	87.91
ЗАВТРАК 2		апельсин	180	68.40	1.44	0.00	15.48
		итого		68.40	1.44	0.00	15.48
ОБЕД		Салат овощной с зеленым горошком	80	153.00	1.93	12.95	8.66
		Борщ с квашеной капустой и картофелем, со сметаной	255	107.40	4.90	3.80	13.30
		Горбуша под сыром с помидором	100	138.10	12.70	8.70	2.10
		Рис припущенный	150	207.00	2.40	4.00	24.70
		Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	860	818.70	25.66	30.43	98.91
ПОЛДНИК		Сметанник творожный	100	247.10	7.50	6.60	40.00
		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		369.10	13.40	13.35	49.90
УЖИН		Салат из св огурцов	100	52.00	0.00	5.20	3.00
		Котлеты рубленые из курицы	100	262.00	16.10	8.80	15.10
		Макароны отварные с овощами	150	212.00	3.70	7.90	31.40
		Компот из изюма и кураги	200	119.40	1.40	0.40	24.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		783.60	24.87	23.28	103.85
УЖИН 2		ряженка	180	95.40	3.90	7.38	7.38
		итого за день		2655.90	77.35	79.70	313.53

пятница 3 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
		Омлет с мясом с маслом	105	220.50	10.80	11.40	6.70
		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	510	522.40	18.98	16.49	54.90
ЗАВТРАК 2		сок	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД		Салат из помидор	80	19.00	5.00	5.00	1.90
		Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	124.00	3.75	4.30	21.15
		Жаркое по-домашнему с говядиной	325	401.00	18.80	15.80	33.00
		Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	930	756.80	31.22	26.08	105.50
ПОЛДНИК		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		вафли	80	223.00	3.50	10.08	27.16
		итого		309.40	4.22	10.08	47.68
	итого за день			1682.60	55.42	52.65	231.48

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

понедельник 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша дружба молочная с маслом	205	216.00	8.70	6.40	34.50
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	559.70	18.55	19.45	80.13
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат "Бодрость"	80	80.00	3.37	5.80	13.39
		Суп крестьянский с пшеном	250	104.20	7.60	5.50	11.76
		Бефстроганов из говядины	100	258.00	16.70	11.30	6.50
		Макаронные изд отварные	150	147.00	3.50	4.10	23.50
		Кисель "Витошка"	200	95.00	0.00	0.00	23.50
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	855	822.40	34.84	27.68	108.90
ПОЛДНИК		печенье сахарное	100	226.00	7.00	7.72	30.00
		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		итого		348.00	12.90	14.47	39.90
УЖИН		Салат из св огурцов с кукурузой	100	82.00	1.20	8.56	4.21
		Курица тушеная в красном соусе	100	83.10	12.20	2.40	2.60
		Картофель отварной	150	111.00	2.00	4.10	16.20
		Компот из кураги	200	96.00	0.50	0.00	29.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		510.30	19.57	16.04	82.36
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого		120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2447.30	91.62	80.83	337.79

вторник 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Йогурт	125	77.7	2.8	2.5	11
		Запеканка творожная с молоком сгущ	170	148.30	17.80	17.20	42.00
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		итого	570	470.20	27.87	24.38	104.73
ЗАВТРАК 2		груша	180	73.80	0.72	0.00	19.76
		итого		73.80	0.72	0.00	19.76
ОБЕД		Салат из свеклы с сыром	100	123.00	7.10	8.30	6.30
		Суп крестьянский с мясом со сметаной	250	104.00	7.60	8.50	11.76
		Фрикасе из рыбы	100	120.24	12.1	5.8	3.8
		Рис припущенный	150	207.00	2.40	4.00	24.70
		Компот из С/ф	200	111.00	0.00	0.00	43.00
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	875	803.44	32.87	27.58	119.81
ПОЛДНИК		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Булочка "Домашняя"	100	212.00	5.70	7.00	35.10
		итого		298.00	7.30	8.60	52.40
УЖИН		Салат витаминный	80	117.20	1.08	9.58	5.82
		Гуляш из говядины	100	152.00	13.90	7.50	8.00
		Каша гречневая рассыпчатая	150	178.00	4.94	6.36	32.96
		сок	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		679.40	24.59	24.42	100.43
УЖИН 2		К/м напиток Снежок	180	117.80	5.04	3.20	6.48
		итого		117.80	5.04	3.20	6.48
		итого за день		2442.64	98.39	88.17	403.61

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

среда 4 неделя

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша манная молочная вязкая	205	201.00	8.50	6.80	32.91
		Кофейный напиток с молоком	200	135.00	3.26	5.12	25.68
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	544.70	18.35	19.85	78.54
ЗАВТРАК 2		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		итого		86.40	0.72	0.00	20.52
ОБЕД		Салат Здоровье	80	75.00	1.00	5.00	7.33
		Суп молочный с вермишелью	250	121.00	7.00	7.90	24.70
		Бургер с куриной котлетой	150	206.40	20.70	6.15	17.10
		Картофель запеченный	100	139.50	3.72	0.80	32.40
		Напиток из шиповника	200	75.00	0.06	0.00	19.90
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого	855	755.10	36.15	20.83	131.68
ПОЛДНИК		Омлет с мясом с маслом	105	220.50	10.80	11.40	6.70
		Чай с сахаром с лимоном	200	41.00	0.02	0.00	10.60
		итого		261.50	10.82	11.40	17.30
УЖИН		Салат Зеленый горошек с яйцом	80	114.40	14.06	1.30	19.78
		Поджарка из говядины	100	154.80	15.60	8.71	2.98
		Макароны отварные с овощами	150	212.00	3.70	7.90	31.40
		Компот из изюма	200	119.40	1.40	0.40	24.10
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		738.80	38.43	19.29	108.51
УЖИН 2		йогурт	180	120.50	5.04	3.20	5.98
		итого		120.50	5.04	3.20	5.98
		итого за день		2507.00	109.51	74.56	362.53

четверг 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционнo	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша ячневая молочная с маслом	205	135.00	8.26	5.12	25.68
		Какао с молоком	200	106.00	3.60	3.70	25.48
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		ИТОГО	495	449.70	18.34	16.74	77.46
ЗАВТРАК 2		апельсин	180	68.40	1.44	0.00	15.48
		ИТОГО		68.40	1.44	0.00	15.48
ОБЕД		Салат овощной с зеленым горошком	80	153.00	1.93	12.95	8.66
		Суп картофельный с крупой с рыбой	250	150.40	8.90	5.50	18.10
		Гуляш из говядины	100	152.00	13.90	7.50	8.00
		Рис припущенный	150	207.00	2.40	4.00	24.70
		Компот из апельсин и яблок	200	157.00	0.30	0.10	26.75
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
	ИТОГО	855	957.60	31.10	31.03	116.46	
ПОЛДНИК		Молоко кипяченое	200	122.00	5.90	6.75	9.90
		Кекс творожный	100	343.80	7.60	14.20	46.50
		ИТОГО		465.80	13.50	20.95	56.40
УЖИН		Икра кабачковая	50	45.90	0.00	3.50	3.50
		Картофельное пюре	180	85.00	3.90	7.50	18.40
		Зразы куриные	100	186.37	12.20	11.90	5.80
		Компот чернослив, яблоко	200	67.00	0.30	0.10	16.75
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		ИТОГО		522.47	20.07	23.98	74.70
УЖИН 2		ряженка	180	95.40	3.90	7.38	7.38
		ИТОГО		95.40	3.90	7.38	7.38

		итого за день		2559.37	88.35	100.07	347.88
--	--	----------------------	--	----------------	--------------	---------------	---------------

пятница 4 неделя

ГБОУ СО " ЕШИ № 10"

Воспитанники 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33.00	0.03	4.10	0.05
		Сыр порционно	10	37.50	2.78	2.84	0.00
		Каша пшенная молочная с маслом	205	217.20	9.00	8.19	33.10
		Чай с молоком	200	86.00	1.60	1.60	17.30
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	8.45
		Хлеб пшеничный	55	84.70	2.68	0.81	11.45
		итого	500	511.90	17.19	17.72	70.35
ЗАВТРАК 2		Сок фруктовый	200	94.00	1.00	0.00	23.40
		итого		94.00	1.00	0.00	23.40
ОБЕД		Салат из квашеной капусты	80	55.00	0.18	4.70	4.85
		Суп-лапша с курицей	250	156.75	10.50	8.10	11.00
		Капуста тушеная с мясом	250	205.75	22.30	7.50	8.25
		Напиток Витошка	200	74.60	0.00	0.00	19.20
		Хлеб пшеничный	50	84.70	2.57	0.80	17.80
		Хлеб ржаной	25	53.50	1.10	0.18	12.45
		итого		630.30	36.65	21.28	73.55
ПОЛДНИК		яблоко	180	86.40	0.72	0.00	20.52
		пряники	80	226.40	3.00	4.72	45.00
		итого		312.80	3.72	4.72	65.52
		итого за день		1549.00	58.56	43.72	232.82