



Директор



Исмаева Д.В.

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элем Витамины

11 апреля 2023

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг	
11 апреля 2023		Завтрак										
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Фрикадельки мясные в соусе	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Гороховое пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6 Яблоко	200										

Итого: 204,23

12 апреля 2023

Завтрак

1 Запеканка из творога со сгущенным молоком	125 /20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2 Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1 Рассольник на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2 Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 174,23

13 апреля 2023

1 Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2 Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Борщ на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Котлета "Пожарские" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Рис отварной	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 164,38

14 апреля 2023

Завтрак

1 Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2 Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Суп гречневый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Тефтели рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Макароны отварные	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4 Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 139,31

17 апреля 2023

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2 Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3 Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2 Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 167,90

18 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлета из рубленой курицы с гречкой с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200										

Итого: 199,27

19 апреля 2023

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 180,88

20 апреля 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	60	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир "Сложный"	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 133,24

Jck

Директор

Исаева О.В.



«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10
Питание с 11 -18лет

Минеральные элем Витамины

белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг
-------	------	---------	------	----	----	----	-------	-------	------

11 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки мясные в соусе	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гороховое пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200										

Итого: 222,27

12 апреля 2023

1	Запеканка из творога	200/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 211,00

13 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты "Пожарские" с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Рис отварной	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 211,81

14 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша молочная "Дружба" со сливочным ма	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гречневый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Тефтели рыбные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 139,31

17 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 167,90

18 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлета из рубленой курицы с гречкой с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200										

Итого: 217,20

19 апреля 2023

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 195,29

20 апреля 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба" со сливочным ма	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	60	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир "Сложный"	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,60





Директор *Исаева О.В.*



Питание с 7-11 лет

ГБОУ №10

«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

		белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, м	С,мг	
11 апреля 2023		Полдник										
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0
Итого: 36,00												

12 апреля 2023		Полдник											
1	Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0	
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0	
Итого: 15,00													

13 апреля 2023		Полдник										
1	Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0
Итого: 15,00												

14 апреля 2023		Полдник											
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0	
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0	
Итого: 15,00													

17 апреля 2023		Полдник											
1	Булочка дорожная	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0	
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0	
Итого: 15,00													

18 апреля 2023			Полдник										
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0	
2	Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0	
Итого: 36,00													

19 апреля 2023												
1	Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0
Итого: 15,00												

20 апреля 2023		Полдник											
1	Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0	
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0	
Итого: 15,00													

Итого