



Питание с 7-11 лет
ГБОУ №10

01 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша пшеничная молочная со сливочным м	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие											

Обед

1	Суп гороховый с фрикадельками	250/22	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0
4	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 144,60

02 марта 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,1	0,4	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,5

Обед

1	Суп лапша с фрикадельками	250/22	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Сосиски отварные с соусом	50/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Рис отварной	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Кондитерское изделие		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 156,63

03 марта 2022

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,4	15	42,8	349	63	13,3	0,9	0,1	0,11	0
2	Какао на молоке	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	28,98	3	0,06	0,13	1,3
3	Сок фруктовый	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	
5	Фрукт свежий	100										

Итого: 125,23

04 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша геркулесовая молочная со слив.масл	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие											

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Тефтели рыбные "Морячок" с соусом	90/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макароны отварные	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Чай сладкий	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,5
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 114,47

07 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша рисовая молочная со сливочным мас	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6

3	Чай сладкий			200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
---	-------------	--	--	-----	-----	---	-------	-------	------	---	------	---	---	---

Обед

1	Пельмени мясные			200	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Тефтели из говядины с соусом			90/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир гречневый			150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Кисель			200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб			2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0
6	Фрукт свежий			100										

Итого: 157,33

09 марта 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком			125 /20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,1	0,4	0,33	
2	Чай не сладкий			200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,5
3	Кондитерское изделие													

Обед

1	Борщ на м/к бульоне			250	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
2	Плов с курицей			200	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
3	Компот из свеж яблок			200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб			2 кус	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0
5	Фрукт свежий			2 кус										

Итого: 155,69

10 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром			30/20	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша геркулесовая молочная со слив.масл			150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий			200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками с фрикадельками			250/22	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлета куриная гречневая с соусом			90/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные			150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Сок фруктовый			200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2
5	Хлеб			2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 129,09

к/р Jack



Питание с 7-11 лет

ГБОУ №10

01 марта 2022

Полдник

1	Плюшка новомосковская	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 26

02 марта 2022

Полдник

1	Кыстымбый с картофелем	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2

Итого: 37,08

03 марта 2022

Полдник

1	Вак бэлеш	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56,48	2,61	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 21,82

04 марта 2022

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	60	12,00	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 14,48

07 марта 2022

Полдник

1	Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56,48	2,61	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 22,42

09 марта 2022

Полдник

1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 30,00

10 марта 2022

Полдник

1	Сосиска в тесте	50/50	12,00	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 27,48

к/р Jata



Питание с 11-18 лет
ГБОУ №10

01 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша пшеничная молочная со сливочным масл	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие											

Обед

1	Суп гороховый с фрикадельками	250/22	16,35	9,15	33,35	319	39	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	20,99	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные	180	11,30	9,30	8,2	162	23,8	20,99	0,92	0,04	0,1	0,02
4	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 147,85

02 марта 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,1	0,4	0,3	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52

Обед

1	Суп лапша с фрикадельками	250/22	16,35	9,15	33,35	319	39	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Сосиска отварная с соусом	50/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Рис отварной	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Кондитерское изделие		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 171,19

03 марта 2022

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,4	15,2	42,8	349	63	13,3	0,9	0,1	0,1	0,29
2	Какао на молоке	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	651,5	539	28,98	3	0,06	0,13	1,34
3	Сок фруктовый	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Фрукт свежий	100	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 105,23

04 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
1	Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
2	Чай не сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
3	Кондитерское изделие											

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Тефтели рыбные "Морячок" с соусом	100/20	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	4,7	216
3	Макароны отварные	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
4	Чай сладкий	200	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	18,2	109
5	Хлеб	150	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 124,84

07 марта 2022

Завтрак К/к

К/к

1	Бутерброд с маслом	30/10	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96

Обед

1	Пельмени мясные	200	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Тефтели из говядины с соусом	100/20	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	4,7	216
3	Гарнир гречневый	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
4	Кисель	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Фрукт свежий	100	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 165,30

09 марта 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34	408	204	0,98	0,1	0,35	0,3		34	408
2	Чай не сладкий	200	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	18,2	109
3	Кондитеское изделие											

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	4,7	216
2	Плов с курицей	200	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
3	Компот из свеж яблок	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Фрукт свежий	100	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 163,12

10 марта 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне	250	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Котлета куриная гречневая с соусом	100/20	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0,02	8,2	162
3	Макароны отварные	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
3	Сок фруктовый	200	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2	17	81,9
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 138,59

