



ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

ООО « фирма Школьная »

Завтрак

Обед

Итого: 140,14

02 декабря 2021

Завтрак

Обед

Итого: 106,36

03 декабря 2021

Завтрак

Обед

Итого 149,02

06 декабря 2021

Завтрак

Обед

Итого: 130,8

07 декабря 2021

Завтрак

07 декабря 2021			Завтрак										
1	Бутерброд с сыром		30/10	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 не сладкий			200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие				8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне			250	16,35	9,15	33,4	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Плов из курицы			200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	1,34
3	Кофейный напиток			200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52
4	Хлеб			2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Фруктовый десерт			200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого: 135,01

08 декабря 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком			125 /20	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,4	0,3	
2	Чай не сладкий			200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие				8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	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	Рагу с курицей			200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	1,34
3	Компот из свеж яблок			200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	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

Итого: 144,39

09 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром			30/10	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	Суп с клецками на м/к бульоне			250	16,35	9,15	33,4	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты гречневые куриные с соусом			80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные			100	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,02
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	0,03	0

Итого: 102,96

10 декабря 2021

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 молочная "Дружба " (рис+греч) со сливочн			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
4	Кондитерское изделие				8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне			250	16,35	9,15	33,4	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты 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	Гарнир гречневый			100	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Какао на молоке			200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52
5	Хлеб			2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Фруктовый десерт			200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого: 152,9



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»



ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

ГБОУ №10

Минеральные элем Витамины

		белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг	
01 декабря 2021		Полдник										
1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0	
2	Сок	200	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0

Итого: 25,48

02 декабря 2021		Полдник										
1	Вак бэлеш	90	23,60	18,60	51	470	78,11	56,5	2,61	0,2	0,24	1
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 21,82

03 декабря 2021		Полдник										
1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого 7,96

06 декабря 2021		Полдник										
1	Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,11	56,5	2,61	0,2	0,24	1
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 18,34

07 декабря 2021		Полдник										
1	Плюшка новомосковская	100	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,4	0,2	0,06	0,33	1

Итого: 22,06

08 декабря 2021		Полдник										
1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,51	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

Итого: 25,48

09 декабря 2021		Полдник										
1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 9,95

10 декабря 2021		Полдник										
1	Вак бэлеш	60	23,60	18,60	51	470	78,11	56,5	2,61	0,2	0,24	1
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 21,82



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 11 по 18 лет

Минеральные Витаминные

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

01 декабря 2021

Завтрак

1 Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0	0,4	0,3	0
2 Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,1	0,03	0,12	0,1

Обед

1 Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,75	229	21,5	29,4	2	0,11	0,11	0,1
2 Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	0,1
3 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
4 Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0,1
5 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 149,44

02 декабря 2021

Завтрак

1 Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0	0,4	0,3	0
2 Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,1	0,03	0,12	0,1

Обед

1 Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	0,1
2 Котлеты гречневые куриные с соусом	100/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3 Гороховое пюре	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
4 Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0
5 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 108,69

03 декабря 2021

Завтрак

1 Кыстыбый с картофелем	170/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	1	0,1	0,1	0
2 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
3 Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0,1

Обед

1 Рассольник на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	0,1
2 Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	1	0,21	0,17	0,2
3 Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,2	0,14	0,12	0,1
4 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
5 Фруктовый десерт		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0	20,8	25,6	26
6 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 150,94

06 декабря 2021

Завтрак

1 Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,1	0,09	0,11	0,1
2 Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,2
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0

Обед

1 Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	0,2
2 Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3 Гарнир гречневый	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
4 Кисель	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0	0	0	0
5 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 137,7

07 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,1	0,09	0,11	0,1
2	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
4	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне		250	11,25	11,45	19,75	229	21,5	29,4	2	0,11	0,11	7,1
2	Плов из курицы		200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,1	0,03	0,12	0,5
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0
6	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0	20,8	25,6	0

Итого: 136,93

08 декабря 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	26,4	19	33,8	408	204	1	0	0,4	0,3	
2	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
3	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне		250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	7,2
2	Рагу с курицей		200	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Компот из свеж яблок		200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 149,34

09 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,1	0,09	0,11	0,1
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,5	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты гречневые куриные с соусом		80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные		150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Сок фруктовый		200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0,2
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 107,37

10 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,1	0,09	0,11	0,1
2	Каша молочная "Дружба" (рис+греч) со сливочн		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
4	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне		250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные с соусом		80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	1	0,21	0,17	2,5
3	Гречневый гарнир		100	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,2	0,14	0,12	12
4	Компот из свежих яблок		200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
5	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0
6	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0	20,8	25,6	0

Итого: 159,55