



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

ГБОУ №10
Питание с 7-11 лет

Составлено
Директор
и.и. Кошкин

Минеральные эле Витаминь

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

11 мая 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
3	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша б/м	250	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
2	Сосиска отварная с соусом	50/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
3	Рис отварной	150	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 148,36

12 мая 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
2	Какао на молоке	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	200										

Обед

			31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
1	Щи б/м	250	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
2	Жаркое по-домашнему	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
3	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус										

Итого: 107,72

13 мая 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
1	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200/5	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
2	Чай сладкий	200										

Обед

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

Итого:136,11

16 мая 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Чай сладкий	200										

Обед

			10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
1	Пельмени	200	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
3	Гарнир гречневый с морковью	150	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кисель фруктовый	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:160,81

17 мая 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	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	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Фрикадельки мясные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Мандарин	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:164,65

18 мая 2022

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	Чай сладкий	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1

Обед

1	Борщ с фрикадельками	250/30	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	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 140,02

19 мая 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша ячневая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

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

Итого: 136,76

20 мая 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп рисовый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 115,9

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 11 по 18 лет

«Утверждаю»

3 « фирма Школын

ГБОУ №10



Минеральные эле Витамины

11 мая 2022

Завтрак

[illegible]

12 мая 2022

Завтрак

12 мая 2022			Завтрак										
1	Каша рисовая молочная со сливочным м	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	
2	Какао на молоке	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64	
3	Хлеб пшеничный	2 кус	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0		

Обед

Обед												
1	Щи б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого:		110,52										

Итого: 110,52

13 мая 2022

Завтрак

13 мая 2022		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
1	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	

Обед

[illegible]

Итого: 151,86

16 мая 2022

Завтрак

16 мая 2022		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 рисовая молочная со сливочным м	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	

Обед

Обед												
1	Пельмени	200	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Тефтели из говядины с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир гречневый с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого:160.81												

Итого: 160,81

17 мая 2022

Завтрак

Завтрак		30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
1	Бутерброд с сыром	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 б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки мясные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макаронные отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Мандарин	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 179,66												

18 мая 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным мол	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Чай сладкий	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Борщ с фрикадельками	250/30	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	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 171,29												

19 мая 2022

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 слив.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 б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлета гов с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макаронные отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 148,24												

20 мая 2022

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	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 рисовый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты 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	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 132,13												

Итого:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

Питание с 7-11 лет

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

белки жиры угле калл Ca Mg Fe B1,мА, мС,м

11 мая 2022

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: 12,77

12 мая 2022

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: 12,77

13 мая 2022

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: 12,77

16 мая 2022

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: 12,77

17 мая 2022

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: 27,87

18 мая 2022

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: 12,77

19 мая 2022

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: 12,77

20 мая 2022

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: 12,77

Секрет