



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет



11 октября 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 рисовая 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	Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гарнир гречневый	100	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,02
4	Кисель	200	0,1		9,1	35	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	0,03	0

Итого: 130,8

12 октября 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

13 октября 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

14 октября 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	Котлета с гречкой 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

15 октября 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	Картофельное пюре	150	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

18 октября 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 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	200	0,1		9,1	35	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	Ленивые голубцы	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: 143,8

19 октября 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 пшеничная 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 рисовый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,4	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	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	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	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
6	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого: 164,44

20 октября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,4	0,3	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52

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	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	1,34
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
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 140,14



ГБОУ №10
Питание с 7 -11 лет
ГБОУ №10



Полдник

Итого: 18.34

Полдник

Итого: 22.06

Полдник

Итого: 25.48

Полдник

Итого: 9,95

Полдник

Итого: 21,82

Полдник

Итого: 18,54

Полдник

Итого: 8,54

Полдник

Итого: 25,48



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»
ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11 по 18 лет



Минеральные Витамин

11 октября 2021

Завтрак

11 октября 2021				Завтрак		белки	жиры	угл	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, мг	C, м
1	Бутерброд с маслом			30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1	
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом			200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	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	Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Гарнир гречневый	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
4	Кисель	200	0,1		9,1	35	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	0,03	0

Итого: 137,7

12 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитеское изделие		8,1	9,00	38	265	268	42	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	20	229	21,5	29	2	0,11	0,11	7,1
2	Плов из курицы	200	38,30	41,95	29	652	539	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18	109	106	12	0,11	0,03	0,12	0,5
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	7,4	34,6	0	0,1	0,03	20,8	25,6	0

Итого: 136,93

13 октября 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	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	Кондитеское изделие		8,1	9,00	38	265	268	42	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17	239	21,8	34	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Рагу с курицей	200	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,34

14 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	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 с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33	319	39	51	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 107,37

15 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1
---	--------------------	-------	------	------	----	-----	-----	----	------	------	------	-----

2	Каша молочная "Дружба" (рис+греч) со сливочным	200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	2,24	0,17	0,22	0,6
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	38	265	268	42	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17	239	21,8	34	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	42	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свежих яблок	200	3,6	2,1	25	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
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	7,4	34,6	0	0,1	0,03	20,8	25,6	0

Итого: 159,55

18 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Кисель	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	31,00	16,00	59	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Ленивые голубцы	200	9,4	15,2	43	349	63	13	0,9	0,1	0,1	0
3	Компот св яблок	200	3,6	2,1	25	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 170,72

19 октября 2021

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24	190	212	28	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44	296	164	44	2,24	0,17	0,22	0,2
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	38	265	268	42	0,33	0,1	0,07	0,1

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33	319	39	51	3,45	0,25	0,13	0,1
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25	125	0,04	1,3	20	0,01	126	126
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	7,4	34,6	0	0,1	0,03	20,8	25,6	0

Итого: 168,45

20 октября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,4	0,3	0
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18	109	106	12	0,11	0,03	0,12	0,1

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	20	229	21,5	29	2	0,11	0,11	0,1
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	29	652	539	29	3	0,06	0,13	0,1
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	38	265	268	42	0,33	0,1	0,07	0,1
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,44