



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ



ГБОУ №10

Питание с 7 -11 лет

13 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		150/5	9,10	10,10	44	296	164	44,4	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	38,30	41,95	29	652	539	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Компот из свеж яблок		200	1,30	0,10	32	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

14 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом		150/5	9,10	10,10	44	296	164	44,4	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	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Сосиска отварная с соусом		50/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Капуста тушеная		100	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
4	Компот из свеж яблок		200	1,30	0,10	32	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	7,4	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0

Итого: 164,44

15 декабря 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	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,5

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Плов с курицей		200	38,30	41,95	29	652	539	29	3	0,06	0,13	1,3
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	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

16 декабря 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком		150/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,4	0,3	
2	Какао на молоке		200	3,2	2,8	18	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,5

Обед

1	Щи на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлета гречневые куриные с соусом		80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Гороховое пюре		100	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0
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: 106,36

17 декабря 2021

Завтрак

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/10	9,4	15	43	349	63	13	0,9	0,1	0,1	0,3
2	Чай сладкий		200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

3	Бутерброд с маслом				8,1	9,00	38	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
---	--------------------	--	--	--	-----	------	----	-----	-----	------	------	-----	------	---

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты рыбные "Морячок" 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	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,4	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	0,03	0

Итого 149,02

20 декабря 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44	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	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	100	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: 130,8



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ



ГБОУ №10

Титание с 7 -11 лет

ГБОУ №10

Минеральные элем Витамины

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

13 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	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 18,54

14 декабря 2021

Полдник

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

Итого: 22,06

15 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

16 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	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 21,82

17 декабря 2021

Полдник

1	Булочка дорожная	80	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	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого 7,96

20 декабря 2021

Полдник

20 декабря 2021			Полдник	белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг
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	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	

Итого: 18,34



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11 по 18 лет

Минеральные Витаминные

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

13 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 ячневая 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	Кисель	200	0,1		9,1	35	0,3	0	0	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	46	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Ленивые голубцы	200	9,4	15,2	42,8	349	63	13	1	0,1	0,1	0
3	Компот св яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	45	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 170,72

14 декабря 2021

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 пшеничная 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 не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,3	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

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,5	0,25	0,13	0,1
2	Сосиска отварная с соусом	50\20	11,30	9,30	8,2	162	24	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3	Капуста тушеная	150	11,30	9,30	8,2	162	24	21	0,9	0,04	0,1	0,1
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0	1,3	20	0,01	126	126
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	45	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: 168,45

15 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	22	29,4	2	0,11	0,11	0,1
2	Плов с курицей	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	0,3	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	45	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 149,44

16 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	22	33,7	2	0,11	0,1	0,1
2	Котлеты гречневые куриные с соусом	100/20	11,30	9,30	8,2	162	24	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3	Гороховое пюре	150	11,30	9,30	8,2	162	24	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	45	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 108,69

17 декабря 2021

Завтрак

1	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	170/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	1	0,1	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,3	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом		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	22	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	41,7	1	0,21	0,17	0,2
3	Макароны отварные	150	3,70	5,90	24	166	43	34,1	1,2	0,14	0,12	0,1
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,3	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	45	14	25	0,04	0,03	0

Итого:150,94

20 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	0,3	0	0	0	0	0

Обед

1	Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46	39	4,4	0,2	0,2	0,2
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	24	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3	Гарнир гречневый	150	11,30	9,30	8,2	162	24	21	0,9	0,04	0,1	0,1
4	Кисель	200	0,1		9,1	35	0,3	0	0	0	0	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	45	14	25	0,04	0,03	0

Итого:137,7