



ООО « фирма Школьная »

## Завтрак

Обед

Итого: 157.33

## Завтрак

Обед

Итого: 137,67

## Завтрак

Обед

Итого: 155,69

## Завтрак

Обед

Итого: 129,09

## Завтрак

[illegible]

## Обед

|   |                            |       |       |       |       |     |       |       |      |      |       |     |
|---|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|------|------|-------|-----|
| 1 | Суп рисовый 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 | Котлеты рыбные 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 "Сложный"           | 150   | 3,70  | 5,90  | 24    | 166 | 42,72 | 34,08 | 1,24 | 0,14 | 0,12  | 12  |
| 4 | Компот из свеж яблок       | 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: 126,18

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

21 марта 2022

Полдник

|   |                     |     |       |       |     |     |      |       |      |      |      |      |
|---|---------------------|-----|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Перемяч с картошкой | 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

22 марта 2022

Полдник

|   |                  |     |      |       |      |     |      |       |      |      |      |      |
|---|------------------|-----|------|-------|------|-----|------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Розан с повидлом | 60  | 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: 26,00

23 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

24 марта 2022

Полдник

|   |               |     |      |       |      |     |      |       |      |      |      |      |
|---|---------------|-----|------|-------|------|-----|------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Булочка к чаю | 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

25 марта 2022

Полдник

|   |                        |     |       |       |     |     |      |       |      |      |      |      |
|---|------------------------|-----|-------|-------|-----|-----|------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Булочка новомосковская | 60  | 23,60 | 18,60 | 51  | 470 | 78,1 | 56,48 | 2,61 | 0,2  | 0,24 | 0,89 |
| 2 | Какао на молоке        | 200 | 5,7   | 6,3   | 7,8 | 114 | 235  | 27,44 | 0,2  | 0,06 | 0,33 | 1,37 |

Итого: 27,34

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

Питание с11 -18 лет  
ГБОУ №10

21 марта 2022

### Завтрак К/к

|   |                                           |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |       |
|---|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| 1 | Бутерброд с маслом                        | 30/5  | 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   | 15,04 | 60,96 | 0,26  | 0     | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 15   | 60,96 |

### Обед

|   |                              |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |       |
|---|------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
| 1 | Пельмени мясные              | 200    | 33,35 | 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  | 12,45 | 24   | 166   |
| 4 | Кисель                       | 200    | 15,04 | 60,96 | 0,26  | 0     | 0,03 | 0    | 0     | 0     | 15   | 60,96 |
| 5 | Хлеб                         | 2 кус  | 7,35  | 34,6  | 0     | 0,05  | 0,03 | 20,8 | 25,6  | 0,02  | 7,35 | 34,6  |
| 6 | Фрукты                       | 100    | 14    | 68    | 44,6  | 14    | 24,6 | 0,04 | 0,032 | 0     | 14   | 68    |

Итого:165,30

22 марта 2022

### Завтрак

|   |                                          |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |       |
|---|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| 1 | Бутерброд с сыром                        | 30/10 | 24,2  | 190   | 211,5 | 27,5  | 1,14 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 24,2 | 190   |
| 2 | Каша манная 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 не сладкий                           | 200   | 15,04 | 60,96 | 0,26  | 0     | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 15   | 60,96 |
| 4 | Кондитеское изделие                      |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |       |

### Обед

|   |                           |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      |       |
|---|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|
| 1 | Суп лапша с фрикадельками | 250/22 | 17,25 | 239   | 21,8  | 33,73 | 1,99 | 0,11 | 0,1   | 7,24 | 17,3 | 239   |
| 2 | Рагу с курицей            | 200    | 28,8  | 651,5 | 538,9 | 28,98 | 3    | 0,06 | 0,13  | 1,34 | 28,8 | 651,5 |
| 3 | Кофейный напиток          | 200    | 32,4  | 130   | 39,4  | 24,94 | 0,84 | 0,03 | 0,05  | 0,4  | 32,4 | 130   |
| 4 | Хлеб                      | 2 кус  | 14    | 68    | 44,6  | 14    | 24,6 | 0,04 | 0,032 | 0    | 14   | 68    |

Итого:139,59

23 марта 2022

### Завтрак

|   |                                           |        |      |     |       |       |      |      |      |      |      |     |
|---|-------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|
| 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 33,8 | 408 | 204   | 0,98  | 0,07 | 0,35 | 0,33 |      | 34   | 408 |
| 2 | Чай сладкий                               | 200    | 18,2 | 109 | 105,9 | 12,18 | 0,11 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 18,2 | 109 |

### 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  | 12,45 | 24   | 166   |
| 3 | Компот из свеж яблок | 200   | 15,04 | 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 | 0,032 | 0     | 14   | 68    |

Итого: 163,12

24 марта 2022

### Завтрак

|   |                                           |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |       |
|---|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| 1 | Бутерброд с сыром                         | 30/10 | 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   | 15,04 | 60,96 | 0,26  | 0     | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 15   | 60,96 |

### Обед

|   |                                    |        |       |      |       |       |      |      |       |       |      |      |
|---|------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| 1 | Суп с клецками на м/к бульоне      | 250    | 33,35 | 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  | 12,45 | 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  | 14    | 68   | 44,6  | 14    | 24,6 | 0,04 | 0,032 | 0     | 14   | 68   |

Итого: 138,59

25 марта 2022

### Завтрак

|   |                                             |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |       |
|---|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| 1 | Бутерброд с маслом                          | 30/5  | 24,2  | 190   | 211,5 | 27,5  | 1,14 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 24,2 | 190   |
| 2 | Каша молочная "Дружба " (рис+греч) со сливо | 200/5 | 44,3  | 296   | 163,8 | 44,35 | 2,24 | 0,17 | 0,22 | 0,64 | 44,3 | 296   |
| 3 | Чай не сладкий                              | 200   | 15,04 | 60,96 | 0,26  | 0     | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 15   | 60,96 |

|   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| 4 | Кондитеское изделие |  |
|---|---------------------|--|

Обед

|   |                            |        |       |     |       |       |      |      |       |       |      |     |
|---|----------------------------|--------|-------|-----|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-----|
| 1 | Суп рисовый на м/к бульоне | 250    | 33,35 | 319 | 38,98 | 51,07 | 3,45 | 0,25 | 0,13  | 5,2   | 33,4 | 319 |
| 2 | Котлеты рыбные с соусом    | 100/20 | 4,7   | 216 | 30,19 | 41,66 | 0,97 | 0,21 | 0,17  | 2,53  | 4,7  | 216 |
| 3 | Гарнир"Сложный"            | 180    | 24    | 166 | 42,72 | 34,08 | 1,24 | 0,14 | 0,12  | 12,45 | 24   | 166 |
| 4 | Компот из свежих яблок     | 200    | 18,2  | 109 | 105,9 | 12,18 | 0,11 | 0,03 | 0,12  | 0,52  | 18,2 | 109 |
| 5 | Хлеб                       | 2 кус  | 14    | 68  | 44,6  | 14    | 24,6 | 0,04 | 0,032 | 0     | 14   | 68  |

Итого: 139,72