



ГБОУ №10
Питание с 7 -11 лет



Директор *Ирина* И.М. Сабиржанова

21 сентября 2021

Завтрак

Итого: 124,44

22 сентября 2021

Завтрак

Итого: 140,14

23 сентября 2021

Завтрак

Итого: 106,36

24 сентября 2021

Завтрак

Итого 149,02

27 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша рисовая молочная со сливочным ма		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15,04	60,96	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	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гарнир гречневый		100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	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	0,032	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: 170,8

28 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным ма		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие			8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Плов из курицы		200	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	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	0,032	0

Итого: 95,01

29 сентября 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным мол		125 /20	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,35	0,33	
2	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие			8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне		250	11,25	11,45	19,75	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,14
2	Рагу с курицей		200	11,9	23,4	1,1	262	22,97	13,3	1,61	0,02	0,08	0
3	Компот из свеж яблок		200	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 144,39

30 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша геркулесовая молочная со слив.мас		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	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	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные		100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	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	0,032	0

Итого: 102,96



ГБОУ №10
Питание с 7 -11 лет

Директор *О.М. Сабирзиева*

Минеральные Витаминные

		белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	С, мг	мг
21 сентября 2021		Полдник										
1	Плюшка новомосковская	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,06	0,33	1,37
Итого: 8,54												

22 сентября 2021		Полдник										
1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Сок	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0,2
Итого: 25,48												

23 сентября 2021		Полдник										
1	Вак бэлеш	90										
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0
Итого: 21,82												

24 сентября 2021		Полдник										
1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0
Итого 7,96												

27 сентября 2021		Полдник										
1	Перемяч с мясом	60										
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0
Итого: 18,34												

28 сентября 2021		Полдник										
1	Плюшка новомосковская	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,06	0,33	1,37
Итого: 22,06												

29 сентября 2021		Полдник										
1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0,2
Итого: 25,48												

30 сентября 2021		Полдник										
1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0
Итого: 9,95												



«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10
Питание 18 лет

Минеральные : Витамины

21 сентября 2021				Завтрак	белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, м	C, м
1	Бутерброд с сыром			30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша пшеничная молочная со сливочным			200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий			200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие				8,1	9,00	37,8	264,6	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	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,2	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:128,45

22 сентября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,35	0,3	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,8	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,14
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	29	3	0,06	0,13	1,34
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,44

23 сентября 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,35	0,3	
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52

Обед

1	Щи 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	Котлеты с гречкой с соусом	100/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гороховое пюре	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	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:108,69

24 сентября 2021

Завтрак

1	Кыстыбый с картофелем	170/10	9,4	15,2	43	349	63	13	0,9	0,08	0,1	0,3
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Рассольник 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	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:150,94

27 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша рисовая молочная со сливочным мас		200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15	60,96	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	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гарнир гречневый		150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	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
6	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого:177,7

28 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным мас.		200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне		250	11,25	11,45	19,8	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,14
2	Плов из курицы		200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	29	3	0,06	0,13	1,34
3	Кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	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

Итого:96,93

29 сентября 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным моло		150/20	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,35	0,3	
2	Чай не сладкий		200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне		250	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
2	Рагу с курицей		200	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Компот из свеж яблок		200	3,6	2,1	25,2	125	0,044	1,3	20	0,012	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

30 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша геркулесовая молочная со слив.масл		200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15	60,96	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	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты с гречкой с соусом		80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные		150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
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