

И.О. Директор: *С.В. Александров*

10

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ**

«Утверждаю»

ГБОУ №10

ООО «Фирма Школьная»

Питание с 7-11 лет

21 декабря 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	1шт	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

22 декабря 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	1шт	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

23 декабря 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 гречневые куриные 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	150	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

24 декабря 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	1шт	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	Гарнир сложный	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	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

27 декабря 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

28 декабря 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		1шт	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		150	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

И.О. Директора: *М.В. Чернышова*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

ГБОУ №10

Минеральные элем Витамины

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

21 декабря 2021

Полдник

1	Плюшка новомосковская	80	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,4	0,2	0,06	0,33	1

Итого: 22,06

22 декабря 2021

Полдник

1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0

Итого: 25,48

23 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	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 9,95

24 декабря 2021

Полдник

1	Вак бэлеш	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	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 21,82

27 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	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 18,54

28 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

и.о. директора: *В.В. Павлов В.В.*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ**

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

21 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 манная 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	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
4	Кондитеское изделие	1шт	8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,75	229	21,5	29,4	2	0,11	0,11	7,1
2	Плов из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,1	0,03	0,12	0,5
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	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: 136,93

22 декабря 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	1	0	0,4	0,3	
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
3	Кондитеское изделие	1шт	8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	7,2
2	Рагу с курицей	200	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 149,34

23 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 геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,5	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0
3	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0,2
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 107,37

24 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 молочная "Дружба" (рис+греч) со сливочн	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,2	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0
4	Кондитеское изделие	1шт	8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,3	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	2	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	1	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир сложный	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,2	0,14	0,12	12
4	Компот из свежих яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	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: 159,55

27 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	0,26	0	0	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	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	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	25	0,04	0,03	0

Итого: 170,72

28 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	0,26	0	0	0	0	0
4	Кондитерское изделие	1 шт	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	Фрикадельки гов с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,9	0,04	0,1	0,1
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	126
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	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