



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание: с 7 -11 лет

22 ноября 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

23 ноября 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

24 ноября 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

25 ноября 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

26 ноября 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

28 ноября 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

30 ноября 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



ООО « фирма Школьная »



Титание с 7 -11 лет

ГБОУ №10

Минеральные элем Витамины

Итого: 18,34

Итого: 22,06

Итого: 25,48

Итого: 9,95

Итого: 21,82

Итого: 18,54

Итого: 8,54



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

ГБОУ №10
Питание с 1 по 18 лет



Минеральные Витаминные

22 ноября 2021

Завтрак

22 ноября 2021				Завтрак		белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, мг
1	Бутерброд с маслом			30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом			200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	
3	Чай сладкий			200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0		

Обед

1 Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2
2 Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
3 Гарнир гречневый	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
4 Кисель	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
5 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого:137,7

23 ноября 2021

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2 Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22
3 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
4 Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07

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
2 Плов из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13
3 Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
6 Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6

Итого:136,93

24 ноября 2021

Завтрак

1 Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,4	0,3
2 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
3 Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07

Обед

1 Борщ на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1
2 Рагу с курицей	200	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
3 Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 149,34

25 ноября 2021

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2 Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0

Обед

1 Суп с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13
2 Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
3 Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
3 Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 107,37

26 ноября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша молочная "Дружба" (рис+греч) со сливочным маслом		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
4	Кондитерское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне		250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1
2	Котлеты рыбные с соусом		80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17
3	Картофельное пюре		150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12
4	Компот из свежих яблок		200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126
5	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
6	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6

Итого: 159,55

29 ноября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22
3	Кисель		200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0

Обед

1	Пельмени		200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2
2	Ленивые голубцы		200	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,9	0,1	0,1
3	Компот св яблок		200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 170,72

30 ноября 2021

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом		200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22
3	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
4	Кондитерское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне		250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Фрикадельки гов с соусом		66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
3	Макароны отварные		150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1
4	Компот из свеж яблок		200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126
5	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
6	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6

Итого: 168,45