



Утверждено: Директор



Исаева О.В.

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элементы Витамины

				белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг
01 сентября 2023				Завтрак									
1	Каша молочная "Дружба " со сливочным ма	150/5		9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Чай сладкий	200		9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Хлеб пшеничный	60		0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед														
1	Суп вермишелевый на м/к бульоне			250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлета "Пожарская" 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 с морковью			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	Хлеб пшеничный			60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 133,24

04 сентября 2023				Завтрак											
1	Бутерброд с маслом			30/15	9,20	5,80	24,2	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	44,3	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	200	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели мясные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир гречневый с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 185,74

05 сентября 2023		Завтрак										
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

		Обед										
1	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Биточки мясные в соусе	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гороховое пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200										

Итого: 204,23

06 сентября 2023		Завтрак										
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1

	Обед											
1	Борщ на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 174,23

07 сентября 2023			Завтрак										
1	Бутерброд с сыром		30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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	0,6
3	Чай сладкий		200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

		Обед										
1	Суп рисовый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлета гов 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	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 164,38

08 сентября 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша молочная "Дружба " со сливочным ма	150/5	9,10	10,10	44,3	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

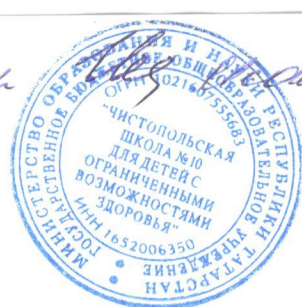
1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 139,31



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет



«Утверждаю»
ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, м	С, мг
-------	------	------	------	----	----	----	------	------	-------

01 сентября 2023

Полдник

1	Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 15,00

04 сентября 2023

Полдник

1	Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 15,00

05 сентября 2023

Полдник

1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 36,00

06 сентября 2023

Полдник

1	Булочка дорожная	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 15,00

07 сентября 2023

Полдник

1	Завитушка	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 15,00

08 сентября 2023

Полдник

1	Пряник	30	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 15,00

Утверждено: Директор



Исмаилов О.В.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 11 -18 лет

Минеральные элементы Витамины

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

01 сентября 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба " со сливочным ма	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Хлеб пшеничный	60	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлета "Пожарская" с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макароны отварные с морковью	180	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	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,60

04 сентября 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша рисовая молочная со сливочным масло	200/5	9,10	10,10	44,3	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	200	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели мясные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир гречневый с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 193,29

05 сентября 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	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	2,24	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	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Биточки мясные в соусе	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гороховое пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200										

Итого: 222,27

06 сентября 2023

Завтрак

1	Залепокка из творога со сгущенным молоком	200/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 195,29

07 сентября 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	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	2,24	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	Рассольник на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлета гов 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	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 211,81

08 сентября 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша молочная "Дружба " со сливочным ма	200/5	9,10	10,10	44,3	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	Суп рисовый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 182,53