



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11-18 лет

Минеральные элем Витамины

	белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1, мг	A, мг	C, мг
11 января 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
Обед										
1 Борщ на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2
2 Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05
3 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0
4 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 211,00

12 января 2023										
Завтрак										
1 Бутерброд с сыром	30/20	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	61	0,26	0	0,03	0	0
Обед										
1 Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1
2 Котлета гов с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17
3 Макароны отварные	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12
4 Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 164,00

13 января 2023										
Завтрак										
1 Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11
2 Каша молочная "Дружба" со сливочным мас	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	61	0,26	0	0,03	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
2 Тефтели рыбные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17
3 Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12
4 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 139,00

16 января 2023										
Завтрак										
1 Бутерброд с сыром	30/20	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 фруктовый	200	0,2	0	15	61	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 Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05
3 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0
4 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 166,00

17 января 2023										
Завтрак										
1 Бутерброд с маслом	30/15	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 сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	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
2 Ежики из говядины с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17
3 Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12
4 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0
5 Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
6 Яблоко	200									

Итого: 217,00

18 января 2023										
Завтрак										
1 Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33

2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11
---	-----------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	------	------	------

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему из курицы	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
5	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 195,00

19 января 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба " со сливочным мас	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	60	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	7,24
2	Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир "Сложный"	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
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: 136,00

20 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Борщ на м/у бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Тефтели рыбные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 182,00

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет

ГБОУ №10

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

[illegible]

12 янв 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

13 января 2023

Полдник

1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2	Чай сладкий	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,1	0,3	1,4

Итого: 15,00

16 января 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

17 янв 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

18 янв 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

19 янв 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

20 янв 2023

Полдник

1	Плюшка новомосковская	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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 7 -11 лет

Минеральные элем Витамины

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

11 января 2023

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125 /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	0,11

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: 174,00

12 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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 гороховый 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	Котлета гов с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
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: 164,00

13 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша молочная "Дружба " со сливочным мас	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 рисовый 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	Тефтели 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	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: 139,00

16 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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 фруктовый	200	0,2	0	15	61	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	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: 168,00

17 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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 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	7,24
2	Ежики из говядины с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	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	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:199,00

18 января 2023

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
---	---	--------	------	----	------	-----	-----	------	------	------	------	--

2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11
---	-----------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	------	------	------

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему из курицы	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: 181,00

19 января 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба " со сливочным мас	150/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	60	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	7,24
2	Сосиски отварные с соусом	50/40	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	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: 133,00

20 января 2023

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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	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	Тефтели 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	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
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: 163,00