

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ

Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT

МЕНЮ на 12.12.2023

Дети с 7 до 11 лет

Бесплатно

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
15/М	90	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
173/М/ССЖ	90	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	19,54	5,9	4,53	46,59	251,44
209/М	90	Яйцо вареное	40	10,50	5,08	4,6	0,28	62,8
377/М/ССЖ	90	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	4,00	0,26	0,03	11,26	47,79
15/М	90	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
	90	Хлеб пшеничный	40	7,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	90	Яблоко	100	30,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			625	85,04	15,60	21,54	78,36	576,73
Обед								
49/М/ССЖ	128	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	18,06	1,26	5,11	3,76	66,19
102/М/ССЖ	128	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	200	25,30	6,6	7,98	15,42	160,09
260/М/ССЖ	128	Гуляш из говядины	90	32,30	13,39	11,32	3,41	169,24
171/М/ССЖ	128	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	6,96	4,72	31,46	195,84
349/М/ССЖ	128	Компот из сухофруктов, 200/11	200	5,00	0,37	0,02	21,01	86,9
	128	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	128	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
	128	Груша	100	35,00	0,40	0,3	10,30	47,0
Итого за Обед			870	131,66	33,82	30,25	114,84	871,26
Полдник								
421/М/ССЖ	41	Булочка сдобная с маком	75	34,15	7,66	11,22	32,29	261,29
	41	Сок фруктовый	200	30,00	1	0,2	20,2	92
338/М	41	Апельсин	100	25,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Итого за Полдник			375	89,15	10,01	11,72	64,64	417,79
Итого за день			1 870	305,85	59,43	63,51	257,84	1 865,78

Завпроизводством

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ЕДА-ЕСТЬ»

Удильев А.М.

Учреждение: ООО «ЕДА-ЕСТЬ»
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT



МЕНЮ на 12.12.2023

Бесплатно

Дети с 12 лет и старше

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
15/М	88	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
173/М/ССЖ	88	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	25,50	5,9	4,53	46,59	251,44
209/М	88	Яйцо вареное	40	10,50	5,08	4,6	0,28	62,8
377/М/ССЖ	88	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	4,00	0,26	0,03	11,26	47,79
15/М	88	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
	88	Хлеб пшеничный	40	7,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	88	Яблоко	100	30,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			625	91,00	15,60	21,54	78,36	576,73
Обед								
49/М/ССЖ	78	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	25,10	1,26	5,11	3,76	66,19
102/М/ССЖ	78	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	250	33,05	6,6	7,98	15,42	160,09
260/М/ССЖ	78	Гуляш из говядины	100	35,00	13,39	11,32	3,41	169,24
171/М/ССЖ	78	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,00	6,96	4,72	31,46	195,84
349/М/ССЖ	78	Компот из сухофруктов, 200/11	200	5,00	0,37	0,02	21,01	86,9
	78	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	78	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
	78	Груша	100	40,00	0,40	0,3	10,30	47,0
Итого за Обед			1000	158,15	33,82	30,25	114,84	871,26
Итого за день			1 625	249,15	49,42	51,79	193,20	1 447,99

Завпроизводством

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ

Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT



МЕНЮ на 13.12.2023

Бесплатно

Дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
202/М/ССЖ	68	Макароны отварные, с сыром 150/30	180	29,04	9,31	5,12	37,37	233,74
382/М/ССЖ	68	Какао на молоке, 200/11	200	4,00	3,87	3,1	16,19	109,45
15/М	68	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
	68	Хлеб пшеничный	40	7,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	68	Мандарин	100	40,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Итого за Завтрак			530	85,04	15,01	16,07	76,14	520,79
Обед								
20/М/ССЖ	120	Салат из свежих огурцов	60	18,06	0,51	5,06	1,94	55,36
89/М/ССЖ	120	Щи зеленые с курицей	200	25,30	4,47	11,82	8,84	161,07
394/М/ССЖ	120	Биточки из курицы	90	32,30	14,3	6,86	9,58	154,72
128/М/ССЖ	120	Картофельное пюре	150	8,00	2,99	5,27	16,39	129,8
342/М/ССЖ	120	Морс из брусники, 200/11	200	5,00	0,14	0,1	12,62	53,09
	120	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	120	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	120	Яблоко	100	35,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед			870	131,66	27,69	30,31	88,65	747,04
Полдник								
421/М/ССЖ	35	Булочка сдобная с творогом	75	34,15	7,66	11,22	32,29	261,29
	35	Сок фруктовый	200	30,00	1	0,2	20,2	92
338/М	35	Банан	100	25,00	1,5	0,5	21	96
Итого за Полдник			375	89,15	10,16	11,92	73,49	449,29
Итого за день			1 775	305,85	52,86	58,30	239,28	1 717,12

Завпроизводством

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ
Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT

МЕНЮ на 13.12.2023г

№ рец.		Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1		2				Б	Ж	У	
Завтрак									
202/М/ССЖ	83		Макароны отварные, с сыром 150/30	210	35,00	9,31	5,12	37,37	233,74
382/М/ССЖ	83		Какао на молоке, 200/11	200	4,00	3,87	3,1	16,19	109,45
15/М	83		Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
	83		Хлеб пшеничный	40	7,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	83		Мандарин	100	40,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Итого за Завтрак				560	91,00	15,01	16,07	76,14	520,79
Обед									
20/М/ССЖ	77		Салат из свежих огурцов	100	20,00	0,51	5,06	1,94	55,36
89/М/ССЖ	77		Щи зеленые с курицей	250	28,15	4,47	11,82	8,84	161,07
394/М/ССЖ	77		Биточки из курицы	100	37,00	14,3	6,86	9,58	154,72
128/М/ССЖ	77		Картофельное пюре	180	25,00	2,99	5,27	16,39	129,8
342/М/ССЖ	77		Морс из брусники, 200/11	200	5,00	0,14	0,1	12,62	53,09
	77		Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	77		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	77		Яблоко	100	35,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед				1000	158,15	27,69	30,31	88,65	747,04
Итого за день				1 560	249,15	42,70	46,38	164,79	1 267,83

Запроизводством  Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ

Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT



МЕНЮ на 14.12.2023

Дети с 7 до 11 лет

Бесплатно

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
175/М/ССЖ	68	Каша вязкая молочная из смеси круп	220	27,04	6,11	6,89	38,84	242,54
15/М	68	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
15/М	68	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
388/М/ССЖ	68	Чай с шиповником , 200/11	200	4,00	0,54	0,22	18,71	89,33
	68	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,16	0,4	19,32	94
338/М	68	Груша	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			585	77,04	13,77	19,49	87,30	593,57
Обед								
89/М/ССЖ	120	Салат картофельный с кальмаром	60	18,06	3,7	3,47	5,87	69,81
98/М/ССЖ	120	Суп Гречневый с говядиной	200	25,30	3,90	9,20	12,03	141,96
322/К/ССЖ	120	Куриное филе в сырном соусе	90	32,30	16,14	13,43	0,72	186,71
	120	Рис отварной	150	10,00	6,96	4,72	31,46	195,84
342/М/ССЖ	120	Компот из черной смородины, 200/11	200	5,00	0,2	0,08	12,44	52,69
	120	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	120	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	120	Яблоко	100	35,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед			870	133,66	36,18	32,10	101,80	840,00
Полдник								
406/М/ССЖ	35	Пирожок с мясом и рисом	75	34,15	9,78	7,63	25,18	208,34
	35	Сок фруктовый	200	30,00	1	0,2	20,2	92
338/М	35	Виноград	100	25,00	0,6	0,6	15,4	72
Итого за Полдник			375	89,15	11,38	8,43	60,78	372,34
Итого за день			1 830	299,85	61,33	60,02	249,88	1 805,91

Запроизводством _____

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ

Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT

МЕНЮ на 14.12.20232

№ рец.		Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2					3	4	5	
Завтрак									
175/М/ССЖ	89		Каша вязкая молочная из смеси круп	220	33,00	6,11	6,89	38,84	242,54
15/М	89		Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
15/М	89		Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
388/М/ССЖ	89		Чай с шиповником, 200/11	200	4,00	0,54	0,22	18,71	89,33
	89		Хлеб пшеничный	40	7,00	3,16	0,4	19,32	94
338/М	89		Груша	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак				585	83,00	13,77	19,49	87,30	593,57
Обед									
89/М/ССЖ	80		Салат картофельный с кальмаром	60	23,05	3,7	3,47	5,87	69,81
98/М/ССЖ	80		Суп Гречневый с говядиной	200	35,00	3,90	9,20	12,03	141,95
322/К/ССЖ	80		Куриное филе в сырном соусе	90	40,10	16,14	13,43	0,72	186,71
	80		Рис отварной	150	12,00	6,96	4,72	31,46	195,84
342/М/ССЖ	80		Компот из черной смородины, 200/11	200	5,00	0,2	0,08	12,44	52,69
	80		Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	80		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	80		Яблоко	100	35,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед				870	158,15	36,18	32,10	101,80	840,00
Итого за день				1 455	241,15	49,95	51,59	189,10	1 433,57

Завпроизводством

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.

"УТВЕРЖДАЮ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО ЕДА-ЕСТЬ

Уриев А.М.

Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001003, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT



МЕНЮ на 15.12.2023

Дети с 7 до 11 лет

Бесплатно

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
182/М/ССЖ	68	Каша жидкая молочная из овсяных	220	13,71	7,93	8,66	41,38	276,34
15/М	68	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
15/М	68	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
377/М/ССЖ	68	Чай с сахаром, 200/11	200	4,00	0,26	0,03	11,26	47,79
	68	Хлеб пшеничный	40	6,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	68	Банан	100	25,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			585	62,71	12,55	21,07	72,87	538,83
Обед								
64/К/ССЖ	29	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	18,06	1,26	7,30	3,79	86,20
96/М/ССЖ	29	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной отварной	215	25,30	3,86	7,78	13,73	135,89
266/М/ССЖ	29	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	90	32,30	17,88	17,15	3,19	238,86
171/М/ССЖ	29	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	6,96	4,72	31,46	195,84
349/М/ССЖ	29	Компот из сухофруктов, 200/11	200	5,00	0,37	0,02	21,01	86,9
	29	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	29	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	29	Груша	100	35,00	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Обед			885	133,66	35,61	38,07	112,96	936,69
Полдник								
421/М/ССЖ	4	Булочка сдобная с повидлом	75	34,15	7,66	11,22	32,29	261,29
	4	Сок фруктовый	200	30,00	1	0,2	20,2	92
338/М	4	Киви	100	25,00	0,8	0,4	8,1	47
Итого за Полдник			375	89,15	9,46	11,82	60,59	400,29
Итого за день			1 845	285,52	57,62	70,96	246,42	1 875,81

Завпроизводством

Катанцева Я.В.

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10

Федоров Д.С.



Учреждение: ООО ЕДА-ЕСТЬ
ИНН 4100041960, КПП 410001001, ОГРН 1224100000860
тел 336-335, e-mail: FOOD-EAT

МЕНЮ на 15.12.20232

Дети с 12 лет и старше

Бесплатно

№ рец.	Кол-во детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
182/М/ССЖ	89	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	13,71	7,93	8,66	41,38	276,34
15/М	89	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	4,43		54,6
15/М	89	Масло сливочное	10	5,00	0,08	7,25	0,13	66,1
377/М/ССЖ	89	Чай с сахаром, 200/11	200	4,00	0,26	0,03	11,26	47,79
	89	Хлеб пшеничный	40	6,00	0,4	0,3	10,3	47
338/М	89	Банан	100	25,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			585	62,71	12,55	21,07	72,87	538,83
Обед								
64/К/ССЖ	80	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	23,00	1,26	7,30	3,79	86,20
96/М/ССЖ	80	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной	265	36,15	3,86	7,78	13,73	135,89
266/М/ССЖ	80	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	100	39,00	17,88	17,15	3,19	238,86
171/М/ССЖ	80	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,00	6,96	4,72	31,46	195,84
349/М/ССЖ	80	Компот из сухофруктов, 200/11	200	5,00	0,37	0,02	21,01	86,9
	80	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,58	0,2	9,66	47
	80	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	3,3	0,6	19,82	99
338/М	80	Груша	100	35,00	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Обед			1015	158,15	35,61	38,07	112,96	936,69
Итого за день			1 600	220,86	48,16	59,14	185,83	1 475,52

Завпроизводством

Катанцева Я.В.