



«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная» 027062

ГБОУ №10
7-11 лет

Минеральные э Витамины

01 сентября 2021			Завтрак	белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1, мг	A, м
1	Залеканка из творога со сгущенным молоком		125 /20	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
2	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
3	Кондитерское 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	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17
3	Компот из свеж яблок		200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 144,39

02 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	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	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Котлета с гречкой с соусом		80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
3	Макароны отварные		100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
4	Сок фруктовый		200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0
5	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 102,96

03 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша молочная "Дружба " (рис+греч) со слив		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	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
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	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Котлеты рыбные с соусом		80/20	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
3	Картофельное пюре		150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12
4	Какао на молоке		200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12
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: 152,90

06 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром		30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	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	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
3	Компот из свеж яблок		200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05
4	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
5	Фруктовый десерт		200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6

Итого: 183,8

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

школы



М. Сабыршинова

07 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11
2	Каша пшеничная молочная со сливочным мас	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	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	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
3	Макароны отварные	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
4	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 124,44

08 сентября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,07	0,35	0,3
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	538,9	29	3	0,06	0,13
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
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 140,14

09 сентября 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,07	0,35	0,3
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1
2	Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
3	Гороховое пюре	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1
4	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого: 106,36

10 сентября 2021

Завтрак

1	Кыстыбыл с картофелем	150/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,87	0,08	0,1
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
3	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13
2	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03

Итого 149,02

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

исполн:

Иванов



Иванов



ГБОУ №10



Минеральные : Витамины

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

01 сентября 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	0,2
Итого: 25,48											

02 сентября 2021	Полдник										
1 Булочка дорожная	100	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											

03 сентября 2021	Полдник										
1 Вак бэлеш	60										
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
Итого: 21,82											

06 сентября 2021	Полдник										
1 Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,11	56,5	2,61	0,2	0,24	0,89
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
Итого: 18,54											

07 сентября 2021	Полдник										
1 Плюшка новомосковская	100	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	1,37
Итого: 8,54											

08 сентября 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	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2
Итого: 25,48											

09 сентября 2021	Полдник										
1 Вак бэлеш	60	23,60	18,60	51	470	78,11	56,5	2,61	0,2	0,24	0,89
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
Итого: 21,82											

10 сентября 2021	Полдник										
1 Булочка дорожная	100	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 7,96											

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

инспектор



и.п. сабирзенова



«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

11-18/лет



Минеральные эл Витамины

01 сентября 2021	Завтрак	белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1, мг	A, мг	C, мг
1 Запеканка из творога со сгущенным молоко	150/20	26,4	19	33,8	408	204	1	0,07	0,35	0,3	
2 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3 Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

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	7,2
2 Рагу с курицей	200	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,34

02 сентября 2021

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2 Каша геркулесовая молочная со слив.масло	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Суп с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2 Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
3 Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
3 Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 107,37

03 сентября 2021

Завтрак

1 Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2 Каша молочная "Дружба " (рис+греч) со сли	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3 Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	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	1,99	0,11	0,1	7,2
2 Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4 Компот из свежих яблок	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
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

Итого: 159,55

06 сентября 2021

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2 Каша ячневая молочная со сливочным масл	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
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	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,87	0,08	0,1	0,3
3 Компот св яблок	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
4 Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5 Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0

КОПИЯ ВЕРНА

Директор школы:

И.И. Сабуринова



Итого: 210,72

07 сентября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша пшеничная молочная со сливочным ма	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:128,45

08 сентября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,07	0,35	0,3	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,5

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,75	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,1
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,44

09 сентября 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,07	0,35	0,3	
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,5

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты с гречкой с соусом	100/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Гороховое пюре	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
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:108,69

10 сентября 2021

Завтрак

1	Кыстыбый с картофелем	170/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,87	0,08	0,1	0,3
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0
6	Хлеб	150	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:150,94

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

инспектор



М.М. Сабиржанова