

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Минеральные э Витамины

				белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, м	C, м	
01 октября 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 слив		150/5	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	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	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,5
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: 152,90

04 октября 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 масло	150/5	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 с мясом	200	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
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

05 октября 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 мас	150/5	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	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	33,35	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	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
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

Итого: 164,44

06 октября 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	0,5

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	5,2
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	538,9	29	3	0,06	0,13	1,3
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	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
6	Хлеб	2кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 140,14

07 октября 2021

Завтрак

1	Олдады 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	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0
3	Гороховое пюре	100	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: 106,36

08 октября 2021

Завтрак

1	Кыстыбыл с картофелем	150/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,87	0,08	0,1	0
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	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	Рассольник 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 рыбные "Морячок" с соусом	80/20	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
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	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого 149,02

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10



Минеральные : Витамины

		белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	С, мг	
01 октября 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

04 октября 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

05 октября 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

06 октября 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

07 октября 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

08 октября 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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11 по 18 лет



Минеральные Витамины

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

01 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша молочная "Дружба" (рис+греч) со сливочны	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	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	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	30,2	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 свежих яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	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

04 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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	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	0,9	0,1	0,1	0
3	Компот св яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 170,72

05 октября 2021

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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	0,2
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	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	0,1

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	39	51,1	3,45	0,25	0,13	0,1
2	Фрикадельки гов с соусом	66/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
3	Макаронь отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
4	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,17	125	0,04	1,3	20	0,01	126	126
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: 168,45

06 октября 2021

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,4	0,3	0
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,1

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	0,1
2	Жаркое из курицы	200	38,30	41,95	28,8	652	539	29	3	0,06	0,13	0,1
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	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	0,1
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,44

07 октября 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком		150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,4	0,3	0
2	Какао на молоке		200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,03	0,12	0,1

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	0,1
2	Котлеты с гречкой с соусом		100/20	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
3	Гороховое пюре		150	11,30	9,30	8,2	162	23,8	21	0,92	0,04	0,1	0,1
4	Сок фруктовый		200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0
5	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:108,69

08 октября 2021

Завтрак

1	Кыстыбый с картофелем		170/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,9	0,1	0,1	0
2	Чай не сладкий		200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитеское изделие			8,1	9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0,1

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	0,1
2	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом		80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	0,2
3	Картофельное пюре		150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	0,1
4	Чай сладкий		200	0,2	0	15,04	61	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	26
6	Хлеб		2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:150,94