

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элем Витамины

03 октября 2022

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг	
03 октября 2022		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 ячневая 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	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: 139,69

04 октября 2022

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 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 гороховый 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 Ежики из говядины с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12
4 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: 165,79

05 октября 2022

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	0,1

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 Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Рис отварной	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: 150,49

06 октября 2022

Завтрак

1 Каша рисовая молочная со сливочным маслом	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 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: 110,85

07 октября 2022

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 ячневая 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 Борщ на м/у бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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 Макароны отварные с морковью	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	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,11

10 октября 2022

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 из говядины 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: 154,53

Саша

Директор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет

«Утверждаю»

х фирма Школы

ГБОУ №10

03 октября 2022

Полдник

	белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, м	С, мг	
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: 12,77

04 октября 2022

Полдник

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

Итого: 27,87

05 октября 2022

Полдник

1 Булочка молочная	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: 12,77

06 октября 2022

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: 12,77

07 октября 2022

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: 12,77

10 октября 2022

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: 12,77

Лок

Директор: Иск. Иванова О.В.



«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11-18 лет

Минеральные элем Витамины

03 октября 2022

Завтрак

		белки	жиры	углев	калл	микроэлементы и витамины						
		Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг					
03 октября 2022		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 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 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: 138,66

04 октября 2022

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 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 гороховый 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	Ежики из говядины 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	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: 180,70

05 октября 2022

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	0,1

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	Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Рис отварной	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: 162,47

06 октября 2022

Завтрак

1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	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	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: 113,65

07 октября 2022

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 ячневая 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	Борщ на м/у бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Котлеты рыбные 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	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: 151,86

10 октября 2022

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	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 из говядины 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: 160,81

Jack