

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»
О « фирма Школьный»

БОУ №10
Питание с 7 -11 лет

Минеральные элем Витамины

4 мая 2022

4 мая 2022		Завтрак	белки	жиры	углев	калл	минеральные элемент витамин					
			Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг				
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 рисовая 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 Пельмени	200	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Тефтели из говядины с соусом	60/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Гарнир гречневый с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4 Кисель 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: 154,53

5 мая 2022

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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 Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Плов с курицей	200	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 164,65

6 мая 2022

Завтрак

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

Обед

1 Суп гороховый б/м	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 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	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,76

С.С.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

Питание с 7-11 лет

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

4 мая 2022

Полдник

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

5 мая 2022

Полдник

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

6 мая 2022

Полдник

	белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A,м	C,мг	мг
1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Какао на молоке	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 19,82

Handwritten signature



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Питание с 11 по 18 лет

«Утверждаю»

Д «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Минеральные эле Витамины

4 мая 2022

Завтрак

4 мая 2022		Завтрак	белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг
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 рисовая молочная со сливочным м	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 Пельмени	200	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
2 Тефтели из говядины с соусом	100/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3 Гарнир гречневый с морковью	180	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Кисель фруктовый	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5 Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 160,81

5 мая 2022

Завтрак

1 Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2 Каша манная молочная со сливочным м	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 Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2 Плов с курицей	200	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3 Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 179,66

6 мая 2022

Завтрак

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

Обед

1 Суп гороховый б/м	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	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
3 Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4 Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 148,24

Jck