

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элементы Витамины

13 марта 2023

Завтрак

		интерактивные элементы										
		белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг	
13 марта 2023		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: 167,90

14 марта 2023

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 Котлета из рубленой курицы с гречкой 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:199,27

15 марта 2023

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 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: 180,88

16 марта 2023

Завтрак

1 Каша молочная "Дружба" 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 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 Гарнир "Сложный"	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: 133,24

17 марта 2023

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 геркулесовая 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/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2 Тефтели 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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 163,60

20 марта 2023

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	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	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: 185,74

Директор: *Ольга Николаевна*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
«Утверждаю»
ООО « фирма Школьная » Питание с 11 -18 лет

Минеральные элем Витамины														
				белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг	
13 марта 2023				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 масло			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: 167,90

14 марта 2023				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	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	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	Котлета из рубленой курицы с гречкой с соусом	100/20		23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макаронные 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: 217,20

15 марта 2023				Завтрак									
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20		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	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: 195,29

16 марта 2023				Завтрак									
1	Каша молочная "Дружба " 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	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	Гарнир "Сложный"	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: 136,60

17 марта 2023				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 геркулесовая 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/к бульоне	250		10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели 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	Макаронные 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	60		2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 182,53

20 марта 2023

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	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	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: 193,29

Директор

Валерия В.В.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 7-11 лет

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

13 марта 2023

Полдник

	белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, м	С,мг	г
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: 15,00

14 марта 2023

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 36,00

15 марта 2023

Полдник

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: 15,00

16 марта 2023

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: 15,00

17 марта 2023

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: 15,00

20 марта 2023

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: 15,00