

21 февраля 2022

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 рисовая молочная со сливочным мас	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	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	Пельмени мясные	200	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Тефтели из говядины с соусом	90/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир гречневый	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Кисель	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб	2 кус	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0
6	Фруктовый десерт	100	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 157,33

22 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2	Каша манная молочная со сливочным масл	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	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											

Обед

1	Суп лапша с фрикадельками	250/22	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Рагу с курицей	200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	28,98	3	0,06	0,13	1,3
3	Кофейный напиток	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	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	0,032	0

Итого: 137,67

24 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	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.масл	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	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 с фрикадельками	250/22	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлета куриная гречневая с соусом	90/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0
3	Макароны отварные	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
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	0,032	0

Итого: 129,09

25 февраля 2022

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 сл	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	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
4	Кондитерское изделие											

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты рыбные с соусом	90/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир "Сложный"	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Компот из свеж яблок	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,18	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	0,032	0

Итого: 126,18

28 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	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 мас	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6

3	Кисель				200	0,2	0	15,04	60,96	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	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	28,98	3	0,06	0,13	1,3
3	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	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	0,032	0
5	Фрукты	100	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0

Итого: 146,18

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Питание с 7-11 лет

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

21 февраля 2022

Полдник

1	Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56,48	2,61	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 22,42

22 февраля 2022

Полдник

1	Розан с повидлом	60	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 26,00

24 февраля 2022

Полдник

1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 30,00

25 февраля 2022

Полдник

1	Вак бэлеш	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56,48	2,61	0,2	0,24	0,89
2	Какао на молоке	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 27,34

28 февраля 2022

Полдник

1	Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56,48	2,61	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 22,42

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

Питание с 11-18 лет
ГБОУ №10

«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

21 февраля 2022

Завтрак К/к

К/к

1	Бутерброд с маслом	30/10	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96

Обед

1	Пельмени мясные	200	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Тефтели из говядины с соусом	100/20	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	4,7	216
3	Гарнир гречневый	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
4	Кисель	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
5	Хлеб	2 кус	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	7,35	34,6
6	Фрукты	100	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 165,30

22 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай не сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
4	Кондитеское изделие											

Обед

1	Суп лапша с фрикадельками	250/22	17,3	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,24	17,3	239
2	Рагу с курицей	200	28,8	651,5	538,9	28,98	3	0,06	0,13	1,34	28,8	651,5
3	Кофейный напиток	200	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4	32,4	130
4	Хлеб	2 кус	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 139,59

24 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне	250	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Котлета куриная гречневая с соусом	100/20	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0,02	8,2	162
3	Макароны отварные	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
3	Сок фруктовый	200	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2	17	81,9
4	Хлеб	2 кус	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 138,59

25 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
2	Каша молочная "Дружба" (рис+греч) со сливо	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Чай не сладкий	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96
4	Кондитеское изделие											

Обед

1	Суп рисовый на м/к бульоне	250	33,4	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	33,4	319
2	Котлеты рыбные с соусом	100/20	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	4,7	216
3	Гарнир "Сложный"	180	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5	24	166
4	Компот из свежих яблок	200	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	18,2	109
5	Хлеб	2 кус	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68

Итого: 139,72

28 февраля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	24,2	190
---	-------------------	-------	------	-----	-------	------	------	------	------	------	------	-----

2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	44,3	296
3	Кисель	200	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	15	60,96

Обед

1	Пельмени	200	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1	59,4	490
2	Плов с курицей	200	28,8	651,5	538,9	28,98	3	0,06	0,13	1,34	28,8	651,5
3	Компот св яблок	200	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4	32,4	130
4	Хлеб	2 кус	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	14	68
5	Фрукты	100	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	7,35	34,6

Итого: 147,95