

Директор: *Ирина Николаевна*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элем Витамины

			белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг
21 сентября 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

22 сентября 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

23 сентября 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/к 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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,11

26 сентября 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

27 сентября 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 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 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	Фрикадельки мясные в соусе	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: 169,91

28 сентября 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125 /20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1
Обед												
1	Борщ на м/к бульоне	250	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: 144,95												

29 сентября 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	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 гов 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: 136,76

30 сентября 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 молочная "Дружба " со сливочным ма	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 рисовый 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	Картофельное пюре	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

Итого: 115,9

Handwritten signature

Директор *Ольга Николаевна*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 7-11 лет

«Утверждаю»
«фирма Школы»

ГБОУ №10

		белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, м	C,мг
21 сентября 2022		Полдник									
1	Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

22 сентября 2022		Полдник									
1	Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

23 сентября 2022		Полдник									
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

26 сентября 2022		Полдник									
1	Булочка дорожная	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

27 сентября 2022		Полдник									
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 27,87

28 сентября 2022		Полдник									
1	Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

29 сентября 2022		Полдник									
1	Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0

Итого: 12,77

30 сентября 2022		Полдник									
1	Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0
2	Чай сладкий	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,1	0,3

Итого: 12,77

for

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание с 11-18 лет

Минеральные элементы Витамины

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

21 сентября 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

22 сентября 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

23 сентября 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/к 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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 151,86

26 сентября 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

27 сентября 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 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 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	Фрикадельки мясные в соусе	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: 184,92

28 сентября 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	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: 176,22

29 сентября 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	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 гов 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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 148,24

30 сентября 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 молочная "Дружба " со сливочным ма	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 рисовый 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	Картофельное пюре	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

Итого: 132,13

Жел