



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

Директор школы: *М.М. Сабирзиева*

ГБОУ №10

Питание с 7 -11 лет



Минеральные : Витамины

		Завтрак	белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг
21 октября 2021		Завтрак										
1	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,35	0,33	
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52
		Обед										
1	Щи на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гороховое пюре	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
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: 106,36

22 октября 2021		Завтрак										
1	Кыстыбый с картофелем	150/10	9,4	15,2	42,8	349	63	13	0,9	0,08	0,11	0,29
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
		Обед										
1	Рассольник на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого 149,02

25 октября 2021		Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша рисовая молочная со сливочным ма	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
		Обед										
1	Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гарнир гречневый	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
4	Кисель	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 130,8

26 октября 2021		Завтрак										
1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным ма	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
		Обед										
1	Суп лапша на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Плов из курицы	200	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого: 135,01

17 октября 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным мол	125 /20	26,4	19	33,8	408	204	1	0,1	0,35	0,33	
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитерское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,75	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,14
2	Рагу с курицей	200	11,9	23,4	1,1	262	22,97	13,3	1,61	0,02	0,08	0
3	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0

Итого: 144,39

28 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша геркулесовая молочная со слив.мас	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,35	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлета с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные	100	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
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: 102,96

29 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14	0,14
2	Каша молочная "Дружба " (рис+греч) со с	150/5	10,10	44,3	296	163,8	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	0,64
3	Чай сладкий	200	0	15,04	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0	0
4	Кондитерское изделие		9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	9,15	33,35	319	38,98	51,07	3,45	0,25	0,13	5,2	0,02
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	0,02
3	Картофельное пюре	150	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45	0,2
4	Какао на молоке	200	2,8	18,2	109	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	0
5	Хлеб	2 кус	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0	0
6	Фруктовый десерт	200	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	0

Итого: 152,9



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

ГБОУ №10

Питание с 7 -11 лет



Минералы Витамины

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

21 октября 2021

Полдник

1	Вак бэлэш	90	23,60	18,60	51	470	78,1	56	2,6	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0

Итого: 21,82

22 октября 2021

Полдник

1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0

Итого 7,96

25 октября 2021

Полдник

1	Перемяч с мясом	60	23,60	18,60	51	470	78,1	56	2,6	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0

Итого: 18,34

26 октября 2021

Полдник

1	Плюшка новомосковская	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 22,06

27 октября 2021

Полдник

1	Булочка домашняя	80	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,1	0,01	0	0,2

Итого: 25,48

28 октября 2021

Полдник

1	Булочка дорожная	100	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,7	0,8	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0	0	0	0

Итого: 9,95

29 октября 2021

Полдник

1	Вак бэлеш	60	18,60	51	470	78,1	56,5	2,6	0,2	0,24	0,89
2	Чай сладкий	200	0	15,04	61	0,26	0	0	0	0	0

Итого: 21,82

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»

ГБОУ №10

Питание 18 лет

Директор школы *С.М. Сабир-динова*

Минеральные Витаминные

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

21 октября 2021

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,35	0,3	
2	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52

Обед

1	Щи на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты с гречкой с соусом	100/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гороховое пюре	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
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	0,03	0

Итого:108,69

22 октября 2021

Завтрак

1	Кыстыбый с картофелем	170/10	9,4	15,2	43	349	63	13	0,9	0,08	0,1	0,3
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Рассольник на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты рыбные "Морячок" с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Фруктовый десерт		0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02
6	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:150,94

25 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша рисовая молочная со сливочным мас	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени мясные	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Гарнир гречневый	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
4	Кисель	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:137,7

26 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным мас	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп лапша на м/к бульоне	250	11,25	11,45	19,8	229	21,53	29,4	2	0,11	0,11	7,14
2	Плов из курицы	200	38,30	41,95	28,8	651,5	538,9	29	3	0,06	0,13	1,34
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,9	12,2	0,11	0,03	0,12	0,52
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Фруктовый десерт	200	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого:136,93

27 октября 2021

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным моло	150/20	26,4	19	34	408	204	1	0,1	0,35	0,3	
2	Чай не сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

3	Кондитеское изделие		8,1	9,00	37,8	264,6	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0
---	---------------------	--	-----	------	------	-------	-----	------	------	-----	------	---

Обед

1	Борщ на м/к бульоне	250	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
2	Рагу с курицей	200	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Компот из свеж яблок	200	3,6	2,1	25,2	125	0,044	1,3	20	0,012	126	116
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 149,34

28 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/10	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша геркулесовая молочная со слив.масл	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,8	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп с клецками на м/к бульоне	250	16,35	9,15	33,4	319	38,98	51,1	3,45	0,25	0,13	5,2
2	Котлеты с гречкой с соусом	80/20	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Макароны отварные	150	11,30	9,30	8,2	162	23,84	21	0,92	0,04	0,1	0,02
3	Сок фруктовый	200	0,8	0	17	81,9	79	0,1	0,14	0,01	0	0,2
4	Хлеб	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 107,37

29 октября 2021

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/10	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша молочная "Дружба " (рис+греч) со сл	200/5	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай не сладкий	200	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кондитеское изделие		9,00	37,8	265	268	41,8	0,33	0,1	0,07	0

Обед

1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	150	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свежих яблок	200	2,1	25,17	125	0,044	1,3	20	0,01	125,7	116
5	Хлеб	2 кус	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,032	0
6	Фруктовый десерт	200	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02

Итого: 159,55