

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

БОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные эл. Витамины

23 мая 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 маслом			150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Кисель фруктовый			200	0,2	0	15,04	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	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
3 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15,04	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: 139,69

24 мая 2022

завтрак

1 Бутерброд с маслом	30/15	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 маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Суп гороховый б/м	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2 Фрикадельки гов в соусе	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4 Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15,04	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
6 Яблоко	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 165,79

25 мая 2022

завтрак

1 Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204,2	0,98	0,07	0,35	0,33	
2 Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	105,86	12,18	0,11	0,11	0,11	0,1

Обед

1 Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2 Сосиски отварные с соусом	50/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3 Рис отварной	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	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: 148,36

26 мая 2022

завтрак

1 Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	9,20	5,80	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
2 Какао на молоке	200	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3 Хлеб пшеничный	2 кус	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Щи б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2 Жаркое по-домашнему	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,03	0,05	0,4
3 Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4 Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 107,72

27 мая 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 слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3 Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1 Борщ б/м	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
------------	-----	-------	-------	-------	-----	------	-------	------	------	-----	-----

2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15,04	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: 136,11												

30 мая 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	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 маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Тефтели из говядины с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Гарнир гречневый с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15,04	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: 160,81

31 мая 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 маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,25	239	21,8	33,73	1,99	0,11	0,1	7,2
2	Фрикадельки мясные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,5
3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12
4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15,04	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
6	Мандарин	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 179,66

Вет

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Питание с 11 по 18 лет

ГБОУ №10

«Утверждаю»

Д «фирма Школьник»

Минеральные элементы Витамины

белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	В1, мг	А, мг	С, мг
-------	------	-------	------	----	----	----	--------	-------	-------

23 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 сливочным м	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
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 св яблок	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: 138,66

24 мая 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным ма	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	Фрикадельки гов в соусе	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
4	Компот из свеж яблок	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
6	Яблоко	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 180,70

25 мая 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным моло	150/10	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64

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	Сосиска отварная с соусом	50/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Рис отварной	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Чай сладкий	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: 160,34

26 мая 2022

Завтрак

1	Каша рисовая молочная со сливочным м	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Какао на молоке	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	2 кус	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Щи б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 110,52

27 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
1	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
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Борщ б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
---	----------	-----	-------	-------	------	-----	------	------	------	------	-----	------

2	Котлеты рыбные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макаронь отварные с морковью	180	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	3 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого:151,86												

30 мая 2022		Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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	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	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир гречневый с морковью	180	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:160,81												

31 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 ма	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	Фрикадельки мясные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макаронь отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Кофейный напиток	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
6	Мандарин	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого:179,66												

Handwritten signature



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО «фирма Школьная»

Питание с 7 -11 лет

ГБОУ №10



23 мая 2022

Полдник

				белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	В1, мг	A, мг	C, мг	
23 мая 2022				Полдник										
1	Булочка домашняя			50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий			200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 12,77

24 мая 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	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	27,4	0,2	0,06	0,33	1,37

Итого: 27,87

25 мая 2022

Полдник

1 Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 12,77

26 мая 2022

Полдник

1 Булочка рожок	50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 12,77

27 мая 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	0

Итого: 12,77

30 мая 2022

Полдник

1 Булочка дорожная	50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	

Итого: 12,77

31 мая 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55,4	358	15,5	9,72	0,82	0,08	0,04	
2 Кефир	200	0,2	0	15	60,96	0,26	0	0,03	0	0	

Итого: 27,87