

Клева С.В.



ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 11-18 лет

03 апреля 2023

Завтрак

03 апреля 2023		Минеральные элем Витамины										
		белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C ,мг	
		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 маслом	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 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												

04 апреля 2023

Завтрак

Завтрак		Обед											7,24
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 маслом	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		
Итого:217,20													

05 апреля 2023

Завтрак

		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	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11
		Обед										
1	Суп рисовый 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	Чай сладкий	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												

06 апреля 2023

Завтрак

Завтрак												
1	Каша молочная "Дружба " со сливочным ма	200/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
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	7,24
2	Сосиски отварные с соусом	50/40	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир "Сложный"	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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 136,60												

07 апреля 2023

Завтрак

Завтрак		Обед										
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 геркулесовая молочная со слив.маслом	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		Ужин										
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	Тефтели 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	Макароны 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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 182,53												

10 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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	0,64
3	Кисель фруктовый	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	Ежики из говядины с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
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	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: 193,29

10 апреля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
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	0,64
3	Кисель фруктовый	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	Ежики из говядины с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир гречневый с морковью	150	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	60	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 185,74

✓ok



Исмаева С.В.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет

«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

ГБОУ №10

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

03 апреля 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

04 апреля 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

05 апреля 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

06 апреля 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

07 апреля 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

10 апреля 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

СМ