

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ГБОУ №10

Питание с 11 -18 лет

Минеральные элеме Витамин

		минеральные элементы										
		белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C ,мг	
13 февраля 2023		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 сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
3	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Завтрак

13 февраля 2023		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 сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6	
3	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0	

Обед

		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: 166,67

14 февраля 2023

Завтрак

14 февраля 2023		Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1	
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

[illegible]

Итого: 217,90

15 февраля 2023

Завтрак

15 февраля 2023		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	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,1

Обед

		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: 195,29

16 февраля 2023

Завтрак

16 февраля 2023		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	0,1	
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

		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	Гарнир "Сложный"	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: 136,60

17 февраля 2023

Завтрак

17 февраля 2023		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 геркулесовая 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

		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	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	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: 182,53

20 февраля 2023

Завтрак

20 февраля 2023		Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1

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 мясные 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: 193,29

Ad

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«ШКОЛЬНАЯ»

ГБОУ №10
Питание с 7-14 лет

Минеральные элем Витамины

Белки Жиры углевод калл Са Mg Fe B1,мг А, мг С, мг

13 февраля 2023

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 сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,6
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

14 февраля 2023

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
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 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	Ежики из говядины с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,5
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: 199,27

15 февраля 2023

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	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: 180,88

16 февраля 2023

Завтрак

1	Каша молочная "Дружба" со сливочным ма	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	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	Гарнир "Сложный"	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: 133,24

17 февраля 2023

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 геркулесовая 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	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	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: 163,60

20 февраля 2023

Завтрак

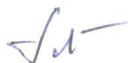
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,1
---	--------------------	-------	------	------	------	-----	-----	------	------	------	------	-----

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 мясные 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: 185,74





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	C,мг
-------	------	------	------	----	----	----	------	------	------

13 февраля 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

14 февраля 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

15 февраля 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

16 февраля 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

17 февраля 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

20 февраля 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

✓