

МЕНЮ

Столовая гимназии №3
на 03 Мая 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №3 ЗМР РТ"

Ильина М.А.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

Цыплята отварные (голень)	100	47-90	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	180	11-50	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	4-40	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	035	2-96	1.92	0.35	15.75	108
Итого по меню Комплекс №1		66-76	28	22	65	624

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	63-90	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	5-60	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2-70	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	9-00	4.56	3.15	40.59	210
Итого по меню Комплекс №2		81-20	22	20	93	625

Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	63-90	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	5-60	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2-70	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	9-00	4.56	3.15	40.59	210
Скидка		-10-86	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4		70-34	22	20	93	625

Меню: Комплекс №5**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)**

Каша ячневая вязкая	130	5-50	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0	0	9.98	40
Батон	024	1-40	1.73	0.59	11.55	60
Итого по меню Комплекс №5		9-20	4	5	39	218

Меню: Комплекс №6 (по желанию)**Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

Цыплята отварные (голень)	100	47-90	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	180	11-50	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	4-40	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	2-94	1.87	0.34	15.3	105

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Нектар в ассортименте	180	18-70	0.54	0	30.6	118.8
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	20-00	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)		105-44	36	31	139	1029

Меню: Комплекс №7**Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	63-90	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	5-60	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2-70	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	9-00	4.56	3.15	40.59	210

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной, с зеленью, 250/2	252	16-90	1.89	5.49	10.5	110
Кофейный напиток	200	4-40	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	2-94	1.87	0.34	15.3	105
Итого по меню Комплекс №7		105-44	26	26	137	917

Зав.производством: _____

Калькулятор: Согласовано по телефону