



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №5 на 14 Ноября 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>596</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>83</b>	<b>542</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>83</b>	<b>542</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша овсяная вязкая	110	2.9	4.81	13.04	108
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	017	1.23	0.41	8.18	43
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>9-20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>191</b>

### Меню: Комплекс №6

#### Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99

#### Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>105-44</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>162</b>	<b>1086</b>

### Меню: Комплекс №7

#### Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108

#### Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	022	1.21	0.22	9.9	68
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>156</b>	<b>872</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_