



МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 06 Февраля 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
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 ИЛИ Батон (порциями)	033	2.14	0.33	13.53	66
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	81
Итого по меню Комплекс №1	69-43	17	18	82	554

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	10.45	4.79	7.99	118
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	2.08	0.32	13.12	64
Итого по меню Комплекс №2	88-60	18	13	80	514

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	10.45	4.79	7.99	118
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	2.08	0.32	13.12	64
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	73-15	18	13	80	514

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	115	3.03	5.02	13.64	113
Чай полусладкий, 180/5	185	0	0	5	19
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	020	1.3	0.2	8.2	40
Итого по меню Комплекс №5	9-60	4	5	27	172

Меню: Комплекс №6

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

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
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 ИЛИ Батон (порциями)	033	2.14	0.33	13.53	66
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	81

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	034	2.21	0.34	13.94	68
Рулет с маком ИЛИ Печенье Сахарное Коломенское 1 шт	100/030	7.38	14.68	50.84	366
Итого по меню Комплекс №6	109-66	29	36	182	1159

Меню: Комплекс №7

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	10.45	4.79	7.99	118
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	2.08	0.32	13.12	64

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, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	2.08	0.32	13.12	64
Печенье сахарное (Кремарио, 1 шт)	012	0.78	2.28	8.28	56
Итого по меню Комплекс №7	109-66	23	18	136	796

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____