

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 06 Марта 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий 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 1 шт (Белек)	020	1.42	4.52	8.62	81
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>69-43</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>82</u>	<u>554</u>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный	205	6.65	6.84	42.28	248
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	035	2.27	0.35	14.35	70
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>88-60</u>	<u>32</u>	<u>24</u>	<u>77</u>	<u>659</u>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный	205	6.65	6.84	42.28	248
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	035	2.27	0.35	14.35	70
Скидка		0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>73-15</u>	<u>32</u>	<u>24</u>	<u>77</u>	<u>659</u>

Меню: Комплекс №5Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>9-60</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>27</u>	<u>172</u>

Меню: Комплекс №6Двухразовое 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 1 шт (Белек)	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
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>109-66</u>	<u>29</u>	<u>36</u>	<u>182</u>	<u>1159</u>

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 5-11 кл с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный	205	6.65	6.84	42.28	248
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	035	2.27	0.35	14.35	70

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 1 шт (Кремарио)	012	0.78	2.28	8.28	56
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>109-66</u>	<u>37</u>	<u>30</u>	<u>133</u>	<u>941</u>

Зав. производством:

Калькулятор: