

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 12 Марта 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	031	2.01	0.31	12.71	62
Итого по меню Комплекс №1	69-43	18	17	74	512

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Плов из филе цыплят с доп. гарниром овощи свежие порционно, 250/40 (огурцы)	290	16.66	15.71	54.55	404
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	038	2.47	0.38	15.58	76
Итого по меню Комплекс №2	88-60	19	16	85	539

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов из филе цыплят с доп. гарниром овощи свежие порционно, 250/40 (огурцы)	290	16.66	15.71	54.55	404
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	038	2.47	0.38	15.58	76
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	73-15	19	16	85	539

Меню: Комплекс №5

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

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
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	5	3	34	184

Меню: Комплекс №6

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

Биточки "Дружба" с соусом красным основным	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	031	2.01	0.31	12.71	62

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)	022	1.43	0.22	9.02	44
Десерт фруктовый (яблоко)	110	0.44	0.44	10.78	52
Итого по меню Комплекс №6	109-66	22	20	130	779

Меню: Комплекс №7

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

Плов из филе цыплят с доп. гарниром овощи свежие порционно, 250/40 (огурцы)	290	16.66	15.71	54.55	404
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	038	2.47	0.38	15.58	76

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	230	2.11	2.64	17.63	96
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	025	1.62	0.25	10.25	50
Итого по меню Комплекс №7	109-66	23	19	130	751

Зав.производством:

Калькулятор: