

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 13 Марта 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	2.14	0.33	13.53	66
Печенье сахарное 1 шт (Кремарио)	012	0.78	2.28	8.28	56
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>69-43</u>	<u>20</u>	<u>19</u>	<u>66</u>	<u>525</u>

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

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	220	13.68	14.91	20.48	272
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.6	0.4	16.4	80
Пирожки печёные с курагой ИЛИ Пряники (Северные или Зареченские) 2 шт	080/078	5.13	1.8	41.84	206
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>88-60</u>	<u>22</u>	<u>17</u>	<u>93</u>	<u>613</u>

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

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	220	13.68	14.91	20.48	272
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.6	0.4	16.4	80
Пирожки печёные с курагой ИЛИ Пряники (Северные или Зареченские) 2 шт	080/078	5.13	1.8	41.84	206
Скидка		0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>73-15</u>	<u>22</u>	<u>17</u>	<u>93</u>	<u>613</u>

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

Каша пшеничная вязкая	115	3.17	4.24	18.24	124
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>4</u>	<u>31</u>	<u>183</u>

Меню: Комплекс №6Двухразовое питание учащихся 1-4 кл с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	2.14	0.33	13.53	66
Печенье сахарное 1 шт (Кремарио)	012	0.78	2.28	8.28	56

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/	250	2.23	5.69	19.88	131
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
Пряник в индивидуальной упаковке 1 шт	040	2.04	2.08	29.48	144
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>109-66</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>143</u>	<u>919</u>

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

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	220	13.68	14.91	20.48	272
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.6	0.4	16.4	80
Пирожки печёные с курагой ИЛИ Пряники (Северные или Зареченские) 2 шт	080/078	5.13	1.8	41.84	206

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/	200	1.79	4.56	15.89	107
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	027	1.75	0.27	11.07	54
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>109-66</u>	<u>26</u>	<u>22</u>	<u>135</u>	<u>831</u>

Зав. производством:

Калькулятор: