

Утверждаю
Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будько С.В.

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 03 Мая 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108
Итого по меню Комплекс №1	66-76	28	22	65	624

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

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	4.56	3.15	40.59	210
Итого по меню Комплекс №2	81-20	22	20	93	625

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

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	4.56	3.15	40.59	210
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	22	20	93	625

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

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	024	1.73	0.59	11.55	60
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	39	218

Меню: Комплекс №6 (по желанию)Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Нектар в ассортименте	180	0.54	0	30.6	118.8
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	36	31	139	1029

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	235	14.62	15.93	21.89	290
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный	032	2.27	0.38	16.32	70
Гребешки с повидлом	075	4.56	3.15	40.59	210

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной, с зеленью, 250/2	252	1.89	5.49	10.5	110
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105
Итого по меню Комплекс №7	105-44	26	26	137	917

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____