

Согласовано: Директор школы

Утверждаю  
Директор ООО "СОП"

Евстигнеева С.А.

# МЕНЮ

Столовая гимназии №10  
на 03 Октября 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
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 (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>596</b>

### Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Цыпленок отварный (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Рис отварной	190	4.64	7.65	43.04	270
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>710</b>

### Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Цыпленок отварный (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Рис отварной	190	4.64	7.65	43.04	270
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>710</b>

### Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	110	2.9	4.81	13.04	108
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	017	1.23	0.41	8.18	43
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>9-20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>191</b>

### Меню: Комплекс №6

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
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 (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99

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 (порциями)	038	2.09	0.38	17.1	118
Печенье сахарное (Коломенское, 1 шт)	030	2.14	4.51	19.32	126
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>105-44</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>1011</b>

### Меню: Комплекс №7

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

Цыпленок отварный (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Рис отварной	190	4.64	7.65	43.04	270
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108

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 и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	022	1.21	0.22	9.9	68
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>131</b>	<b>1040</b>

Зав. производством:

Калькулятор:

Handwritten signatures in blue ink.