

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 04 Октября 2023

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будко С.В.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	28-70	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	5-60	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	1-99	2.45	0.84	16.36	85
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	11-50	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	125	16-40	0.5	0.5	12.25	58.82
Итого по меню Комплекс №1		64-19	16	15	106	624

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

Салат из свежей капусты	100	7-70	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	200	61-20	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-40	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб белый	031	2-50	2.45	0.25	15.75	75
Итого по меню Комплекс №2		75-80	19	19	81	555

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20	185	32-90	11.37	12.82	34.51	300
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-40	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб белый	031	2-43	2.45	0.25	15.75	75
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	11-50	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	125	16-40	0.5	0.5	12.25	58.82
Итого по меню Комплекс №4		67-63	17	16	107	637

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

Каша пшеничная вязкая	110	5-30	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1-20	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5		8-80	5	5	37	208

Меню: Комплекс №6**Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак**

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	28-70	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	5-60	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	1-99	2.45	0.84	16.36	85
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	11-50	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	125	16-40	0.5	0.5	12.25	58.82

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	11-10	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	5-00	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб цельный ржаной	032	2-69	2.27	0.38	16.32	70
Сосиска в тесте	027/50	18-40	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №6		101-38	27	27	184	1069

Зав. производством:

Калькулятор: Согласовано по телефону