

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 04 Декабря 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	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 (порциями)	029	1.59	0.29	13.05	90
Итого по меню Комплекс №1	66-76	17	17	75	540

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87
Итого по меню Комплекс №2	81-20	19	20	80	581

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	19	20	80	581

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

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	014	1.01	0.35	6.73	35
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	4	38	200

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

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	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 (порциями)	029	1.59	0.29	13.05	90

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
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого по меню Комплекс №6	105-44	22	20	137	876

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	270	2.48	3.08	20.69	113
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №7	105-44	24	28	139	949

Зав. производством:

Калькулятор: