

ООО "СОП"



Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 05 Мая 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	065	0.46	0.07	1.26	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	12	84	486

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Десерт фруктовый (яблоко)	110	0.44	0.44	10.78	52
Итого по меню Комплекс №2	75-80	16	16	52	418

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	20	104	666

Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	40	218

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ

Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	065	0.46	0.07	1.26	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	27	19	156	967

Зав. производством:

Калькулятор:

[Handwritten signatures]