

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 05 Сентября 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
Итого по меню Комплекс №1	66-76	16	18	82	596

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

Цыплята отварные (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
Итого по меню Комплекс №2	81-20	30	25	78	710

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

Цыплята отварные (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
Итого по меню Комплекс №4	70-34	30	25	78	710

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
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	31	191

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	030	2.14	4.51	19.32	126
Итого по меню Комплекс №6	105-44	23	25	154	1011

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

Цыплята отварные (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
Итого по меню Комплекс №7	105-44	35	33	131	1040

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____