

ООО "СОП"

Утверждаю
Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 07 Сентября 2023 г.



| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи свежие (помидоры) порционно | 060 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14 |
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4.51 | 5.53 | 22.13 | 158 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 036 | 2.84 | 0.29 | 18.29 | 87 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 64-19 | 20 | 21 | 61 | 506 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Пюре картофельное | 170 | 3.5 | 6.18 | 20.7 | 165 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный ржаной | 029 | 2.06 | 0.35 | 14.79 | 64 |
| Пряник (Северный, 1 шт.) | 040 | 2.2 | 2 | 31.2 | 152 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 75-80 | 20 | 19 | 93 | 643 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи свежие (помидоры) порционно | 060 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14 |
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4.51 | 5.53 | 22.13 | 158 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 034 | 2.69 | 0.27 | 17.27 | 82 |
| Сдоба обыкновенная | 050 | 2.99 | 3.24 | 21.39 | 127 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 67-63 | 23 | 24 | 81 | 628 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 110 | 3.03 | 4.06 | 17.45 | 120 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 020 | 0.16 | 0.3 | 1.48 | 9 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-80 | 3 | 4 | 29 | 167 |

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

Завтрак

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Овощи свежие (помидоры) порционно | 060 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14 |
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4.51 | 5.53 | 22.13 | 158 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 036 | 2.84 | 0.29 | 18.29 | 87 |

Обед

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/ | 250 | 2.13 | 5.69 | 20.17 | 131 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Беккен с капустой, яйцом | 095 | 6.25 | 10.69 | 25.09 | 221 |
| Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ: | 101-38 | 31 | 37 | 137 | 988 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____