



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 09 Октября 2024 г.



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

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляши из филе птицы | 100 | 12.84 | 16.24 | 3.76 | 211 |
| Каша пшеничная вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/15 | 165 | 4.23 | 4.81 | 24.57 | 158 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Хлеб (порциями) | 020 | 1.1 | 0.2 | 9 | 62 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 66-76 | 19 | 21 | 51 | 485 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Салат из свежей капусты | 100 | 1.55 | 5.08 | 9.39 | 88 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб (порциями) | 030 | 1.65 | 0.3 | 13.5 | 93 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 81-20 | 19 | 20 | 84 | 600 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Салат из свежей капусты | 100 | 1.55 | 5.08 | 9.39 | 88 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб (порциями) | 030 | 1.65 | 0.3 | 13.5 | 93 |
| Скидка | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 70-34 | 19 | 20 | 84 | 600 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 120 | 3.3 | 4.43 | 19.04 | 131 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Батон | 012 | 0.86 | 0.29 | 5.78 | 30 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 9-20 | 4 | 5 | 35 | 201 |

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Гуляши из филе птицы | 100 | 12.84 | 16.24 | 3.76 | 211 |
| Каша пшеничная вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/15 | 165 | 4.23 | 4.81 | 24.57 | 158 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Хлеб (порциями) | 020 | 1.1 | 0.2 | 9 | 62 |

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ОБЕД

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.62 | 2.75 | 16.88 | 121 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб (порциями) | 037 | 2.03 | 0.37 | 16.65 | 115 |
| Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| Итого по меню Комплекс №6 | 105-44 | 24 | 25 | 111 | 834 |

Меню: Комплекс №7

Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Салат из свежей капусты | 100 | 1.55 | 5.08 | 9.39 | 88 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб (порциями) | 030 | 1.65 | 0.3 | 13.5 | 93 |

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

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 270 | 2.84 | 2.96 | 18.22 | 130 |
| 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 №7 | 105-44 | 25 | 28 | 140 | 982 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____