

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 13 Сентября 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб (порциями)	030	1.65	0.3	13.5	93
Итого по меню Комплекс №1	66-76	15	11	60	433

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
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	200	4.56	7.64	42.28	258
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124
Итого по меню Комплекс №2	81-20	19	19	82	627

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	200	4.56	7.64	42.28	258
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	19	19	82	627

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, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	38	208

Меню: Комплекс №6

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб (порциями)	030	1.65	0.3	13.5	93

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Нектар в ассортименте	200	1	0	18.2	76
Хлеб (порциями)	023	1.26	0.23	10.35	71
Итого по меню Комплекс №6	105-44	20	14	108	685

Меню: Комплекс №7

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	200	4.56	7.64	42.28	258
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	300	2.76	3.43	23	125
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 №7	105-44	24	23	135	911

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____