

ООО "СОП"



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 16 Мая 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 40/160/10	210	12.23	18.83	20.75	300
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	047	3.38	1.16	22.61	117
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	048	2.45	2.5	35.38	173
Итого по меню Комплекс №1	64-19	18	23	89	628

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Рис отварной	190	4.64	7.66	43.03	270.22
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	045	3.56	0.36	22.86	108.41
Пряник (Зареченский, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152
Итого по меню Комплекс №2	75-80	27	15	117	723

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.16	18.82	20.58	299
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	27	80	649

Меню: Комплекс №5

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

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	4	34	178

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

Завтрак

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 40/160/10	210	12.23	18.83	20.75	300
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	047	3.38	1.16	22.61	117
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	048	2.45	2.5	35.38	173

Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	31	33	171	1092

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____