

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 17 Января 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15	200	11.02	12.47	38.79	312
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Десерт фруктовый (яблоко)	170	0.68	0.68	16.66	79.9
Итого по меню Комплекс №1	66-76	14	14	82	509

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Итого по меню Комплекс №2	81-20	20	21	95	618

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	20	21	95	618

Меню: Комплекс №5Горячий 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	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	37	210

Меню: Комплекс №6 (по желанию)Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15	200	11.02	12.47	38.79	312
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Батон	039	2.81	0.96	18.77	98
Десерт фруктовый (яблоко)	170	0.68	0.68	16.66	79.33

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	21	22	178	987

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОБЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	030	1.65	0.3	13.5	93
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Итого по меню Комплекс №7	105-44	29	27	180	1091

Зав. производством:

Калькулятор: