



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 17 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	16-20	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	42-90	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	2-90	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2-19	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №1		64-19	17	12	79	472

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из квашеной капусты	100	8-00	1.6	5.07	7.68	83
Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	59-40	13.62	14.91	20.24	270
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	4-40	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	046	4-00	3.63	0.37	23.37	111
Итого по меню Комплекс №2		75-80	19	20	67	523

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов из филе цыплят, 40/170	210	42-90	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	4-40	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	032	2-73	2.53	0.26	16.26	77
Сосиска в тесте	027/50	17-60	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №4		67-63	23	20	104	666

Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	130	5-10	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	2-20	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1-50	1.8	0.61	12.02	62
Итого по меню Комплекс №5		8-80	5	5	40	218

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

Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	16-20	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	42-90	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	2-90	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2-19	2.59	0.88	17.32	90

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	14-50	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	10-80	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3-69	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	8-20	3.92	1.59	39.95	189
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ		101-38	26	20	152	953

Зав.производством: _____

Калькулятор: Согласовано по телефону