

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 18 Апреля 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Меню: Комплекс №1					
<i>Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов</i>					
Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	66
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №1	66-76	18	15	105	618
Меню: Комплекс №2					
<i>Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов</i>					
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
Итого по меню Комплекс №2	81-20	31	24	63	639
Меню: Комплекс №4					
<i>Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей</i>					
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	31	24	63	639
Меню: Комплекс №5					
<i>Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)</i>					
Каши овсяная вязкая	110	2.9	4.81	13.04	108
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	34	203
Меню: Комплекс №6 (по желанию)					
<i>Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК</i>					
Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	018	1.26	0.18	9.18	40
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
<i>Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2</i>					
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	30	29	151	970
Меню: Комплекс №7					
<i>Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК</i>					
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
<i>Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД</i>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/	200	1.79	4.56	15.89	107
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	3.7	4.52	28.86	170
Итого по меню Комплекс №7	105-44	38	34	128	1003

Зав. производством:

Калькулятор: