

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 19 Января 2024 г.**

Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Филе минтая запеченное с овощами	090	14.8	15.8	7.59	156
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	033	2.37	0.81	15.88	83
Итого по меню Комплекс №1	66-76	21	23	54	444

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	7.1	6.41	43.01	252
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №2	81-20	22	22	86	622

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	7.1	6.41	43.01	252
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	22	22	86	622

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	024	1.73	0.59	11.55	60
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	39	218

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

Филе минтая запеченное с овощами	090	14.8	15.8	7.59	156
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	033	2.37	0.81	15.88	83

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

Салат из моркови с сахаром	075	0.94	0.07	8.71	39
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	26	27	126	785

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	7.1	6.41	43.01	252
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	230	2.11	2.64	17.63	96
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	64
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
Итого по меню Комплекс №7	105-44	30	29	157	992

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____