

ООО "СОП"

Утверждено  
 Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"  
 Будио С.В.



# МЕНЮ

Столовая гимназии №10  
 на 19 Мая 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	065	0.46	0.07	1.26	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>486</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Десерт фруктовый (яблоко)	110	0.44	0.44	10.78	52
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>418</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

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

### 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	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>218</b>

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

#### Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	065	0.46	0.07	1.26	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102

#### Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>156</b>	<b>967</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_