

ООО "СОП"



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

**Столовая гимназии №10**  
на 20 Апреля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>660</b>

**Меню: Комплекс №2**

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Плов из филе цыплят с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 60/180/30	270	18.02	16.83	49.11	402
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	044	3.18	1.08	21.18	110
Пряник (Северные, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>702</b>

**Меню: Комплекс №4**

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Сосиски отварные, 1 шт.	080	8.8	19.12	1.28	213
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, 160/5	165	6.72	7.2	35.03	228
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>95</b>	<b>741</b>

**Меню: Комплекс №5**

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

Каша пшенная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

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

Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Шафран с яблоками	080	3.84	7.75	34.09	222
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	<b>177</b>	<b>1145</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_