

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 20 Сентября 2024 г.



МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будыко С.В.

Наименование блюда	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87
Итого по меню Комплекс №1	66-76	28	22	56	573

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
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115
Итого по меню Комплекс №2	81-20	21	21	71	594

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
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	21	21	71	594

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	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	38	208

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87

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

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)	037	2.92	7.4	23.12	171
Итого по меню Комплекс №6	105-44	35	35	125	1043

Меню: Комплекс №7

Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115

Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102
Итого по меню Комплекс №7	105-44	24	27	115	882

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____