



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 21 Марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	5-20	0.65	0.05	4.53	18	
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	49-50	12.5	12.7	40.1	326	
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57	
Хлеб целебный	030	2-56	2.13	0.36	15.3	66	
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	6-50	2.14	1.95	30.42	148	
Итого по меню Комплекс №1			66-76	18	15	105	615

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Цыплята отварные (голень)	110	52-70	22.86	16.83	3.97	275	
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	22-20	5.43	6.64	26.62	189	
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57	
Хлеб Сельский	038	3-30	2.09	0.38	17.1	118	
Итого по меню Комплекс №2			81-20	31	24	63	639

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Цыплята отварные (голень)	110	52-70	22.86	16.83	3.97	275	
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	22-20	5.43	6.64	26.62	189	
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57	
Хлеб Сельский	038	3-30	2.09	0.38	17.1	118	
Скидка		-10-86	0	0	0	0	
Итого по меню Комплекс №4			70-34	31	24	63	639

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	110	5-60	2.9	4.81	13.04	108	
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0	0	9.98	40	
Батон	022	1-30	1.59	0.54	10.59	55	
Итого по меню Комплекс №5			9-20	4	5	34	203

Меню: Комплекс №6 (по желанию)

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

Свекла отварная порционно	060	5-20	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	49-50	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	018	1-54	1.26	0.18	9.18	40
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	6-50	2.14	1.95	30.42	148

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

Какао с молоком	200	15-70	3.77	3.8	20.08	127	
Хачапури с сыром школьное	090	24-00	9.04	10.01	31.21	254	
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)			105-44	30	29	151	970

Меню: Комплекс №7

Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	110	52-70	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	22-20	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	029	2-44	1.59	0.29	13.05	90

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/	200	13-00	1.79	4.56	15.89	107	
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0	0	9.98	40	
Батон	030	1-80	2.16	0.73	14.43	75	
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	8-00	3.7	4.52	28.86	170	
Итого по меню Комплекс №7			105-44	38	34	128	1003

Зав. производством:

Калькулятор: Согласовано по телефону