

ООО "СОП"



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 21 Сентября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30 | 180 | 3.82 | 4.67 | 18.75 | 133 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 64-19 | 18 | 20 | 52 | 453 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Пюре картофельное | 170 | 3.5 | 6.18 | 20.7 | 165 |
| Кофейный напиток | 200 | 0.8 | 0.4 | 15.37 | 62 |
| Хлеб белый | 027 | 2.13 | 0.22 | 13.72 | 65 |
| Булочка "Веснушка" | 065 | 4.93 | 4.12 | 35.23 | 201 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 75-80 | 24 | 22 | 97 | 698 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/20 | 170 | 3.81 | 4.66 | 18.72 | 132 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 027 | 2.13 | 0.22 | 13.72 | 65 |
| Булочка "Веснушка" | 065 | 4.93 | 4.12 | 35.23 | 201 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 67-63 | 23 | 24 | 86 | 645 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3.48 | 3.19 | 21.29 | 125 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 018 | 1.29 | 0.44 | 8.66 | 45 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-80 | 5 | 4 | 40 | 208 |

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Гуляш из филе птицы | 090 | 11.57 | 14.62 | 3.39 | 190 |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30 | 180 | 3.82 | 4.67 | 18.75 | 133 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/ | 250 | 2.13 | 5.69 | 20.17 | 131 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 025 | 1.97 | 0.2 | 12.7 | 60 |
| Беккен с капустой, яйцом | 090 | 5.96 | 10.12 | 23.77 | 213 |
| Итого по меню Комплекс №6 | 101-38 | 28 | 36 | 124 | 914 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____