

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 23 Января 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Картофель тушеный с филе птицы рубленным	220	16.7	11.27	22.01	256
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб целебный ржаной	040	2.84	0.48	20.4	88
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141
Итого по меню Комплекс №1	66-76	22	17	73	525

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
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №2	81-20	22	25	111	770

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	22	25	111	770

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	0	9.98	40
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	9-20	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6 (по желанию)

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

Картофель тушеный с филе птицы рубленным	220	16.7	11.27	22.01	256
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141

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

Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Десерт фруктовый (яблоко)	170	0.68	0.68	16.66	80
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	26	24	120	793

Меню: Комплекс №7

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185

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

Салат из моркови с сахаром	100	1.63	6.06	18.21	132
Суп картофельный "Рисовое зернышко"	220	1.78	2.42	17.32	93
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №7	105-44	28	34	173	1125

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____