

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 25 Сентября 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляши из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каша пшеничная вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/15	165	4.23	4.81	24.57	158
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб (порциями)	020	1.1	0.2	9	62
Итого по меню Комплекс №1	66-76	19	21	51	485

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	030	1.65	0.3	13.5	93
Итого по меню Комплекс №2	81-20	19	20	84	600

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	030	1.65	0.3	13.5	93
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	19	20	84	600

Меню: Комплекс №5

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

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	012	0.86	0.29	5.78	30
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	35	201

Меню: Комплекс №6

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

Гуляши из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каша пшеничная вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/15	165	4.23	4.81	24.57	158
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб (порциями)	020	1.1	0.2	9	62

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

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого по меню Комплекс №6	105-44	24	25	111	834

Меню: Комплекс №7

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	220	15.23	14.57	44.45	353
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	030	1.65	0.3	13.5	93

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

Суп картофельный с макаронными изделиями	270	2.84	2.96	18.22	130
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №7	105-44	25	28	140	982

Зав. производством:

Калькулятор: