

ООО "СОП"



Утверждено  
 Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"  
 Буди́ко С.В.

**Меню**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 26 Апреля 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Печенье формовое (1 шт.)	011	0.8	1.98	7.64	52
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>493</b>

**Меню: Комплекс №2**

**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Плов из филе цыплят с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 60/190/25	275	18.49	17.56	54.03	429
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	046	3.32	1.13	22.14	115
Пряник (Зареченский, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>117</b>	<b>734</b>

**Меню: Комплекс №4**

**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	027	1.95	0.66	12.99	68
Рулет с маком	050	3.7	7.34	25.43	182
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>616</b>

**Меню: Комплекс №5**

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

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>206</b>

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**

**Завтрак**

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Печенье формовое (1 шт.)	011	0.8	1.98	7.64	52

**Обед**

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ:</b>	<b>101-38</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>152</b>	<b>958</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_