



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 26 Декабря 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	5-80	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	49-00	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	3-10	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	031	2-86	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	6-00	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №1		66-76	16	18	82	596

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	42-20	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	28-10	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	7-90	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	3-00	1.92	0.35	15.75	108
Итого по меню Комплекс №2		81-20	17	12	83	542

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	42-20	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	28-10	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	7-90	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	3-00	1.92	0.35	15.75	108
Скидка		-10-86	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4		70-34	17	12	83	542

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	110	5-80	2.9	4.81	13.04	108
Чай подслаженный, 200/10	210	2-40	0	0	9.98	40
Батон	017	1-00	1.23	0.41	8.18	43
Итого по меню Комплекс №5		9-20	4	5	31	191

Меню: Комплекс №6

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

Свекла отварная порционно	060	5-80	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	49-00	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	3-10	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	031	2-86	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	6-00	1.42	4.52	8.62	99

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-30	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	5-70	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	035	3-18	1.92	0.35	15.75	108
Изделие бисквитное Мини рулет, 1 шт	035	18-50	1.4	6.65	21.7	154
Итого по меню Комплекс №6		105-44	22	28	154	1022

Меню: Комплекс №7

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	42-20	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	28-10	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	7-90	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	3-00	1.92	0.35	15.75	108

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-30	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-90	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	022	2-04	1.21	0.22	9.9	68
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	6-00	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №7		105-44	22	20	138	872

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 26 Декабря 2024 г.



Белоглиничева С.А.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
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 №1	66-76	16	18	82	596

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Итого по меню Комплекс №2	81-20	17	12	83	542

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	17	12	83	542

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	110	2.9	4.81	13.04	108
Чай подслаженный, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	017	1.23	0.41	8.18	43
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	31	191

Меню: Комплекс №6

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
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

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Изделие бисквитное Мини рулет, 1 шт	035	1.4	6.65	21.7	154
Итого по меню Комплекс №6	105-44	22	28	154	1022

Меню: Комплекс №7

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	022	1.21	0.22	9.9	68
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №7	105-44	22	20	136	872

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____