



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 27 Декабря 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45
Итого по меню Комплекс №1	64-19	13	12	76	466

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	200	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79
Итого по меню Комплекс №2	75-80	19	20	83	559

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20	185	11.37	12.82	34.51	300
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	024	1.73	0.59	11.55	60
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45
Итого по меню Комплекс №4	67-63	14	13	71	459

Меню: Комплекс №5

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

Каша пшеничная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-80	4	5	37	210

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №6	101-38	25	24	153	907

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____