

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 03 Сентября 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102
Итого по меню Комплекс №1	66-76	20	17	78	578

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	200	4.12	7.26	24.35	194
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124
Итого по меню Комплекс №2	81-20	23	25	66	549

Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	200	4.12	7.26	24.35	194
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	23	25	66	549

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	014	1.01	0.35	6.73	35
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	4	38	200

Меню: Комплекс №6**Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102

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

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	220	1.78	2.42	17.32	93
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Хлеб (порциями)	029	1.59	0.29	13.05	90
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт)	028	1.12	5.04	18.2	123
Итого по меню Комплекс №6	105-44	25	24	143	952

Меню: Комплекс №7**Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	200	4.12	7.26	24.35	194
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	040	2.2	0.4	18	124

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

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Хлеб (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Итого по меню Комплекс №7	105-44	27	28	118	832

Зав. производством:

Калькулятор: