

Согласовано: Директор школы

Утверждаю
Директор ООО "СОП"

Евстигнеева С.А.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 09 Января 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	027	1.48	0.27	12.15	84
Итого по меню Комплекс №1	69-43	20	22	67	567

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 (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Итого по меню Комплекс №2	88-60	17	12	82	540

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 (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	73-15	17	12	82	540

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	115	3.03	5.02	13.64	113
Чай полусладкий, 180/5	185	0	0	5	19
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	020	1.1	0.2	9	62
Итого по меню Комплекс №5	9-60	4	5	28	194

Меню: Комплекс №6

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

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	027	1.48	0.27	12.15	84

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

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	220	1.64	4.84	9.2	98
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	026	1.43	0.26	11.7	81
Изделие бисквитное Мини рулет, 1 шт	035	1.4	6.65	21.7	154
Итого по меню Комплекс №6	109-66	25	34	120	940

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 (помидоры) порционно, 180/45	225	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99

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

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	240	1.78	5.27	10.02	105
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	025	1.37	0.25	11.25	77
Итого по меню Комплекс №7	109-66	20	18	113	762

Зав. производством:

Калькулятор: