

ООО "СОП"



Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 12 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.16	18.82	20.58	299
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	046	3.63	0.37	23.37	111
Итого по меню Комплекс №1	64-19	16	19	60	474

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.29	194
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб целебный ржаной	040	2.84	0.48	20.4	88
Пряник (Зареченский, 1 шт.)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	26	95	695

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.16	18.82	20.58	299
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
Булочка школьная	050	4.52	1.78	26.38	142
Итого по меню Комплекс №4	67-63	21	21	84	607

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	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	4	40	208

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.16	18.82	20.58	299
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	046	3.63	0.37	23.37	111

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Комплекс №6	101-38	29	30	139	915

Зав. производством:

Калькулятор: