

Согласовано: Директор школы

Утверждаю
Директор ООО "СОП"

Евстигнеева С.А.

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 13 Января 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, яйцо вареное, 180/5/48/1 шт	233	11.94	12.82	36.03	305
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №1	69-43	16	15	102	643

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	180	4.1	6.88	38.05	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)	037	2.92	7.4	23.12	171
Итого по меню Комплекс №2	88-60	21	25	102	764

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	180	4.1	6.88	38.05	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)	037	2.92	7.4	23.12	171
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	73-15	21	25	102	764

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, яйцо вареное, 180/5/48/1 шт	233	11.94	12.82	36.03	305
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148

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

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	034	1.87	0.34	15.3	105
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт)	028	1.12	5.04	18.2	123
Итого по меню Комплекс №6	109-66	25	25	173	1072

Меню: Комплекс №7

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	180	4.1	6.88	38.05	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	1.76	0.32	14.4	99
Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)	037	2.92	7.4	23.12	171

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

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	025	1.37	0.25	11.25	77
Итого по меню Комплекс №7	109-66	28	30	151	1042

Зав.производством:

Калькулятор: