

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 20 Марта 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий 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 полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Итого по меню Комплекс №1	66-76	20	17	75	562

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

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	190	3.92	6.91	23.13	185
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	81-20	24	27	89	645

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

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	190	3.92	6.91	23.13	185
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	24	27	89	645

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (дотация питания)

Каша пшеничная вязкая	130	3.58	4.16	21.06	135
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	5	5	41	225

Меню: Комплекс №6 (по желанию)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	200	6.94	6.39	42.59	249
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	036	1.98	0.36	16.2	112

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Треугольник с фаршем из мяса говядины	100	8.64	11.36	27.1	246
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	31	29	130	943

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб целебный	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка "Завитушка"	050	4.14	6.78	25.01	178
Итого по меню Комплекс №7	105-44	32	39	151	1018

Зав. производством:

Калькулятор: