



МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 23 Января 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>69-43</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>83</u>	<u>608</u>

Меню: Комплекс №2Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>88-60</u>	<u>17</u>	<u>12</u>	<u>82</u>	<u>540</u>

Меню: Комплекс №4Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>73-15</u>	<u>17</u>	<u>12</u>	<u>82</u>	<u>540</u>

Меню: Комплекс №5Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>9-60</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>28</u>	<u>194</u>

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

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	034	1.87	0.34	15.3	105
Рулет с маком ИЛИ Печенье Сахарное Коломенское 1 шт	100/030	7.38	14.68	50.84	366
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>109-66</u>	<u>29</u>	<u>36</u>	<u>185</u>	<u>1250</u>

Меню: Комплекс №7Двухразовое 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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
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 сахарное (Кремарио, 1 шт)	012	0.74	2.14	7.62	52
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>109-66</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>139</u>	<u>853</u>

Зав. производством:

Калькулятор: