

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 27 Января 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>69-43</u>	<u>16</u>	<u>15</u>	<u>102</u>	<u>643</u>

Меню: Комплекс №2Горячий 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
Вафли (Молочные, 1 шт)	030	1.08	9.39	17.34	158
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>88-60</u>	<u>19</u>	<u>27</u>	<u>96</u>	<u>751</u>

Меню: Комплекс №4Горячий 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
Вафли (Молочные, 1 шт)	030	1.08	9.39	17.34	158
Скидка		0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>73-15</u>	<u>19</u>	<u>27</u>	<u>96</u>	<u>751</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

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
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>109-66</u>	<u>25</u>	<u>25</u>	<u>173</u>	<u>1072</u>

Меню: Комплекс №7Двухразовое 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
Вафли (Молочные, 1 шт)	030	1.08	9.39	17.34	158

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
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>109-66</u>	<u>26</u>	<u>32</u>	<u>145</u>	<u>1029</u>

Зав. производством:

Калькулятор: