

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 28 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 из филе цыплят	200	12.86	11.29	43.02	305
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.2	0.4	18	124
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>69-43</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>79</u>	<u>507</u>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный, 200/15	215	7	7.15	44.42	260
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	65
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>88-60</u>	<u>32</u>	<u>24</u>	<u>78</u>	<u>696</u>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный, 200/15	215	7	7.15	44.42	260
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	65
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Скидка		0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>73-15</u>	<u>32</u>	<u>24</u>	<u>78</u>	<u>696</u>

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	135	3.71	4.33	21.86	140
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>5</u>	<u>5</u>	<u>36</u>	<u>221</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 из филе цыплят	200	12.86	11.29	43.02	305
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.2	0.4	18	124

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

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	65
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87
Пирожки печёные с курагой ИЛИ Вафли молочные 1 шт	075/030	4.82	1.69	39.22	193
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>109-66</u>	<u>25</u>	<u>19</u>	<u>154</u>	<u>946</u>

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 5-11 кл с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный, 200/15	215	7	7.15	44.42	260
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	65
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96

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

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	027	1.48	0.27	12.15	84
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>109-66</u>	<u>35</u>	<u>30</u>	<u>108</u>	<u>914</u>

Зав. производством:

Калькулятор: