



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 26 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий 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	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Итого по меню Комплекс №1	64-19	21	17	75	565

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие помидоры порционно, 180/30	210	5.44	6.65	26.67	190
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №2	75-80	32	27	91	781

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
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	028	1.54	0.28	12.6	87
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №4	67-63	24	21	108	753

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	6	35	213

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Шафран с яблоками	070	3.36	6.78	29.82	195
Итого по меню Комплекс №6	101-38	27	30	147	1008

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____