



**Столовая гимназии №10**  
на 01 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>505</b>

**Меню: Комплекс №2**

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	160	5.58	5.12	34.16	200
Чай полусладкий с кондитерским изделием, 200/39/1 шт. (Конфета вафельная в шоколадной глазури)	239	2.54	11.09	34.71	246
Батон	033	2.37	0.81	15.88	83
Десерт фруктовый (яблоко)	110	0.44	0.44	10.78	52
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>106</b>	<b>761</b>

**Меню: Комплекс №4**

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>95</b>	<b>630</b>

**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	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>206</b>

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**

Завтрак

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Перемяч печёный с мясом	085	8.24	6	22.22	178
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>133</b>	<b>878</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_