

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

на 01 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170	5.61	8.14	33.69	228.93
Сыр порционнно	030	6.9	8.7	0	108
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Десерт фруктовый (яблоко)	075	0.3	0.3	7.35	35.29
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>515</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционнно	040	0.29	0.04	0.78	4
Филе куриное с тушёными овощами	090	23.85	30.29	4.05	381.6
Макаронные изделия отварные	180	6.39	5.86	42.7	252
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	040	2.84	0.48	20.4	87.2
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>83</b>	<b>782</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185	6.14	12.26	36.71	279.56
Сыр порционнно	030	6.9	8.7	0	108
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85.17
Рулет с маком	060	4.43	8.81	30.5	219.6
Десерт фруктовый (яблоко)	075	0.3	0.3	7.35	35.29
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>790</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	100	3.55	3.26	23.72	140
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	39.77
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>218</b>

### Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

#### Завтрак

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170	5.61	8.14	33.69	228.93
Сыр порционнно	030	6.9	8.7	0	108
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Десерт фруктовый (яблоко)	075	0.3	0.3	7.35	35.29

#### Обед

Нектар в ассортименте	190	0.57	0	32.3	125.4
Пицца школьная	095	9.52	11.85	27.91	256.5
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b>	<b>95-55</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>133</b>	<b>896</b>

Зав.производством:

Калькулятор: