

**МЕНЮ**
Столовая гимназии №10
 на 01 Декабря 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное (160/5/48/1шт) | 213 | 12.7 | 12.72 | 35.37 | 302 |
| Чай с сахаром с лимоном (200/7) | 207 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой" (Лакомка) | 050 | 2.2 | 13.6 | 32 | 227 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 55-55 | 18 | 27 | 98 | 661 |

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Плов из филе цыплят (60/180) | 240 | 17.84 | 16.81 | 48.54 | 400 |
| Напиток из шиповника с апельсином | 200 | 0.25 | 0.07 | 16.71 | 66 |
| Хлеб целебный ржаной | 035 | 2.47 | 0.43 | 17.85 | 78 |
| Пирожки печёные с повидлом | 075 | 4.2 | 1.69 | 42.79 | 204 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 71-64 | 25 | 19 | 126 | 748 |

Меню: Комплекс №3Меню свободного выбора для учащихся старших классов

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| Обед | шт. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №3 | 87-32 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Сосиски отварные | 080 | 8.8 | 19.12 | 1.28 | 213 |
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным (160/5) | 165 | 6.72 | 7.2 | 35.03 | 228 |
| Чай с сахаром с лимоном (200/7) | 207 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 |
| Хлеб целебный ржаной | 030 | 2.13 | 0.36 | 15.3 | 66 |
| Булочка Домашняя | 050 | 3.52 | 6.45 | 27.99 | 185 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 63-74 | 21 | 33 | 95 | 751 |

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 120 | 3.3 | 4.43 | 19.04 | 131 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 020 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-30 | 5 | 5 | 39 | 219 |

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБЗавтрак

| | | | | | |
|--|-----|------|-------|-------|-----|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное (160/5/48/1шт) | 213 | 12.7 | 12.72 | 35.37 | 302 |
| Чай с сахаром с лимоном (200/7) | 207 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой" (Лакомка) | 050 | 2.2 | 13.6 | 32 | 227 |

Обед

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный "Рисовое зернышко" | 250 | 2.02 | 2.75 | 19.71 | 103 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0.18 | 0.04 | 16.59 | 65 |
| Хлеб белый | 029 | 2.29 | 0.23 | 14.73 | 70 |
| Треугольник с фаршем | 075 | 6.47 | 8.52 | 20.32 | 186 |
| Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и М | 95-55 | 28 | 38 | 169 | 1085 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____