

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 02 Февраля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное глаз. помадкой) (Лакомка)	050	2.2	13.6	32	227
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>660</b>

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
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 белый	042	3.32	0.34	21.34	102
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>94</b>	<b>651</b>

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

Сосиски отварные, 1 шт.	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
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>95</b>	<b>741</b>

**Меню: Комплекс №5****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. 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
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное глаз. помадкой) (Лакомка)	050	2.2	13.6	32	227

**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Шафран с яблоками	080	3.84	7.75	34.09	222
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	<b>177</b>	<b>1145</b>

Зав.производством:

Калькулятор: