

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 03 Февраля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>472</b>

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай с сахаром и лимоном, с печеньем формовым, 200/7/11/1 шт. (К Кофе)	218	1.06	2.04	22.91	111
Хлеб белый	040	3.16	0.32	20.32	97
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>566</b>

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

Салат из свежей капусты	060	0.93	3.06	5.62	53
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>125</b>	<b>787</b>

**Меню: Комплекс №5****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)**

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>218</b>

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90

**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>152</b>	<b>953</b>

Зав. производством:

Калькулятор: