



## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 04 Апреля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

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

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 40/160/10	210	12.23	18.83	20.75	300
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	047	3.38	1.16	22.61	117
Пряник в индивидуальной упаковке	048	2.45	2.5	35.38	173
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>628</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Рис отварной	190	4.64	7.66	43.03	270.22
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	045	3.55	0.36	22.86	108.59
Пряник (Зареченские, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	<b>723</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.16	18.82	20.58	299
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>649</b>

#### Меню: Комплекс №5

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>178</b>

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

##### Завтрак

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 40/160/10	210	12.23	18.83	20.75	300
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	047	3.38	1.16	22.61	117
Пряник в индивидуальной упаковке	048	2.45	2.5	35.38	173

##### 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	033	2.61	0.26	16.76	80
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>171</b>	<b>1092</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_