



Меню
Столовая гимназии №10
на 06 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	17	71	534

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным	075/25	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	23	93	674

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	038	3	0.3	19.3	92
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №4	67-63	18	17	77	564

Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	5	31	175

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
Итого по меню Комплекс №6	101-38	28	28	132	940

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____