



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 06 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.66	0.06	4.52	18
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	8.89	11.1	43.67	312.07
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Итого по меню Комплекс №1	55-55	20	18	72	611

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	035	0.25	0.04	0.68	4
Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №2	71-64	27	24	81	674

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

Салат из свеклы с изюмом	070	0.25	4.21	6.25	63
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	170	9.72	7.5	47.85	301.47
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Рулет с маком	055	4.06	8.07	27.96	201.3
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	27	103	837

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	130.8
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 ОВЗЗавтрак

Салат из свеклы с изюмом	070	0.25	4.21	6.25	63
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.62	42.22	266
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	79.75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	32	31	159	1119

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____