



## Столовая гимназии №10

на 06 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

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

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/шт) ("Царское")	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>67</b>	<b>693</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Пирожки печёные с повидлом	065	3.65	1.48	37.09	176
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>105</b>	<b>649</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>87-32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Рогалик с вареным сгущенным молоком	070	6.44	8.33	41.11	270
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>99</b>	<b>787</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	40
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>203</b>

### Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ

#### Завтрак

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/шт) ("Царское")	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73

#### Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и М</b>	<b>95-55</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>127</b>	<b>990</b>

Зав. производством:

Калькулятор: