

**МЕНЮ**
Столовая гимназии №10
на 07 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Напиток витаминный с формовым печеньем, 200/11/1 шт. (печенье к кофе)	211	0.8	1.98	7.64	130
Хлеб белый	030	2.37	0.25	15.25	72.27
Итого по меню Комплекс №1	64-19	15	24	50	557

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

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром и лимоном, с кондитерским изделием 200/7/28/1 шт. (печенье Лотте Чокопай)	235	1.38	5.1	33.47	182
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Итого по меню Комплекс №2	75-80	18	17	86	588

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

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром и лимоном, с кондитерским изделием 200/7/28/1 шт. (печенье Лотте Чокопай)	235	1.38	5.1	33.47	182
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Итого по меню Комплекс №4	67-63	16	28	76	617

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. 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
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	4	39	203

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБЗавтрак

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Напиток витаминный с формовым печеньем, 200/11/1 шт. (печенье к кофе)	211	0.8	1.98	7.64	130
Хлеб белый	030	2.37	0.25	15.25	72.27

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Перемяч печёный с мясом птицы	080	7.85	7.62	21.06	183
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей	101-38	28	38	111	970

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____