

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 07 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки рыбные с соусом красным основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом	040	3.15	1.27	21.59	113
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>509</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят (60/190)	250	18.33	17.54	53.56	427
Чай с сахаром с лимоном и формовым печеньем (200/7/12/шт) ("К Кофе")	219	1.16	1.24	24.15	109
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>696</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Биточки рыбные с соусом красным основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром, зефиром 200/25/шт	225	0.36	0.06	39.39	154
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>85</b>	<b>503</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>206</b>

**Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ****Завтрак**

Биточки рыбные с соусом красным основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом	040	3.15	1.27	21.59	113

**Обед**

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Пирожки печёные с мясом и луком	070	8.58	6.15	25.35	193
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и М</b>	<b>95-55</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>156</b>	<b>949</b>

Зав. производством:

Калькулятор: