

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 08 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Поджарка из филе минтая	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	024	1.9	0.19	12.19	58
Итого по меню Комплекс №1	64-19	22	24	58	464

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

Икра свекольная	100	1.89	7.42	11.49	120
Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
Итого по меню Комплекс №2	75-80	27	18	85	606

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

Поджарка из филе минтая	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	24	61	485

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: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**Завтрак**

Поджарка из филе минтая	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	024	1.9	0.19	12.19	58

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	030	2.13	0.36	15.3	66
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	34	36	120	875

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____