

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 08 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	18	63	512

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Котлеты "Любительские"	100	15.17	13.11	13.32	247
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	26	95	724

Меню: Комплекс №3Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87
Рулет с маком	050	3.7	7.34	25.43	182
Итого по меню Комплекс №4	63-74	26	26	99	746

Меню: Комплекс №5Дополнительное питание

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
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 ОВЗ и МОБЗавтрак

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ	95-55	35	31	147	1010

Зав.производством:

Калькулятор: