

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 10 Февраля 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, с печеньем формовым, 200/7/11/1 шт. (К Кофе)	218	1.06	2.04	22.91	111
Хлеб белый	038	3	0.3	19.3	92
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>75</b>	<b>724</b>

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

Гуляш из филе индейки, 50/50	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.29	194
Напиток из шиповника с апельсином с кондитерскими изделиями, 200/20/21/по 1 шт. (Вафли неглазир Белёк и Конфета глазир. Цитрон)	241	1.88	6.06	42.76	249
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>643</b>

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

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>99</b>	<b>855</b>

**Меню: Комплекс №5****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)**

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>218</b>

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

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, с печеньем формовым, 200/7/11/1 шт. (К Кофе)	218	1.06	2.04	22.91	111
Хлеб белый	038	3	0.3	19.3	92

**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	026	1.85	0.31	13.26	57
Треугольник с фаршем	070	6.04	7.93	18.96	175
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и и</b>	<b>101-38</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>139</b>	<b>1134</b>

Зав. производством: Калькулятор: 