



Меню
Столовая гимназии №10
на 10 ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
Итого по меню Комплекс №1	64-19	29	22	65	596

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Картофель тушеный с мясом говяд. рубленным(фарш)с доп. гарниром овощи свеж. (помидоры) порционно, 200/30	230	12.75	13.62	19.66	254
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный ржаной	039	2.77	0.47	19.89	85.8
Итого по меню Комплекс №2	75-80	17	19	63	483

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	027	1.48	0.27	12.15	84
Итого по меню Комплекс №4	67-63	27	22	58	580

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (дотац. питание)

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	5	31	177

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №6	101-38	40	37	150	1119

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____