



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 11 Мая 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
Пряник (Северный, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152
Итого по меню Комплекс №1	64-19	23	19	102	683

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	041	2.91	0.49	20.91	90
Итого по меню Комплекс №2	75-80	20	18	74	632

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	043	3.1	1.05	20.69	108
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №4	67-63	26	22	95	701

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. 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	8-80	5	5	39	219

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

Завтрак

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
Пряник (Северный, 1 шт.)	040	2.2	2	31.2	152

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	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка "Творожная"	055	6.4	4.79	26.74	178
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ:	101-38	34	30	181	1131

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____