



Столовая гимназии №10
на 13 Сентября 2023

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Итого по меню Комплекс №1	64-19	24	11	57	426

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Поджарка из филе минтая	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	2.34	11.04	24.69	208
Итого по меню Комплекс №2	75-80	25	35	81	665

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №4	67-63	29	13	86	576

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	6	35	211

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	7.26	5.29	19.61	156
Итого по меню Комплекс №6	101-38	36	22	119	803

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

(Handwritten signatures)