



Столовая гимназии №10
на 14 Апреля 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 с зел. горош. консервир. припущенным	150/10	5.52	4.81	32.52	190
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	036	2.84	0.29	18.29	87
Итого по меню Комплекс №1	64-19	36	27	67	670

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.29	194
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Конфета глазированная (Цитрон, 1 шт.)	021	0.21	1.47	17.43	84
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №2	75-80	26	18	89	643

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
Итого по меню Комплекс №4	67-63	39	32	99	855

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
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	40	218

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 с зеленым горошком консерв., припущенным, 150/10	160	5.52	4.81	32.52	190
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	036	2.84	0.29	18.29	87

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
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	47	38	131	1080

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____