

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 14 Сентября 2022 г.**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

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

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | 13.52 | 4.3 | 3.3 | 106 |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 5.91 | 5.44 | 36.19 | 212.5 |
| Кофейный напиток | 200 | 0.8 | 0.4 | 15.37 | 62 |
| Батон | 032 | 2.3 | 0.78 | 15.39 | 80 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 55-55 | 23 | 11 | 70 | 460 |

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

| | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Наггетсы куриные (с соусом) | 094/4 шт. | 13.39 | 11.61 | 8.28 | 189.96 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6.94 | 6.39 | 42.58 | 250 |
| Чай с сахаром и печеньем ("Ёжики") | 200/20 | 1.6 | 3.23 | 28.33 | 145 |
| Хлеб, целебный ржаной | 043 | 3.05 | 0.52 | 21.93 | 93.74 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 71-64 | 25 | 22 | 101 | 679 |

Меню: Комплекс №4**Учащиеся из многодетных семей**

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | 13.52 | 4.3 | 3.3 | 106 |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 5.9 | 5.43 | 36.2 | 213 |
| Кофейный напиток | 200 | 0.8 | 0.4 | 15.37 | 62 |
| Хлеб белый | 028 | 2.21 | 0.22 | 14.22 | 67.76 |
| Пирожки печёные с повидлом | 070 | 3.93 | 1.59 | 39.94 | 189.54 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 63-74 | 26 | 12 | 109 | 638 |

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша овсяная вязкая | 120 | 3.17 | 5.24 | 14.24 | 117.6 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 020 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-30 | 5 | 6 | 34 | 206 |

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ**Завтрак**

| | | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | 13.52 | 4.3 | 3.3 | 106 |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 5.9 | 5.43 | 36.2 | 213 |
| Кофейный напиток | 200 | 0.8 | 0.4 | 15.37 | 62 |
| Батон | 032 | 2.3 | 0.78 | 15.39 | 80 |

Обед

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной | 250 | 1.92 | 5.1 | 11.99 | 96 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 18.89 | 75 |
| Хлеб белый | 031 | 2.45 | 0.25 | 15.75 | 75.43 |
| Перемяч печёный с мясом | 080 | 7.75 | 5.65 | 20.9 | 166 |
| Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ | 95-55 | 35 | 22 | 138 | 873 |

Зав. производством:

Калькулятор: