



## Меню

### Столовая гимназии №10 на 14 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят (60/170)	210	13.38	11.51	45.71	318
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	031	2.45	0.24	15.74	75.15
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>475</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак 5-11 классы

Салат из свеклы с изюмом	060	0.21	3.61	5.36	53
Биточки рыбные	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток лимонный с печеньем ("курабье" 200/1шт)	220	1.68	3.51	31.58	165
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>624</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>87-32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Учащиеся из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	040	0.29	0.04	0.78	4
Плов из филе цыплят	210	13.38	11.51	45.71	318
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	026	2.06	0.2	13.2	63.03
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>622</b>

#### Меню: Комплекс №5

##### Дотационное питание

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118.3
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>218</b>

#### Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

##### Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят	210	13.38	11.51	45.71	318
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	031	2.45	0.24	15.74	75.15

##### Обед

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, с зеленым луком	250/2	2.05	4.07	11.26	101
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	74.92
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b>	<b>95-55</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>155</b>	<b>967</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_