



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 14 ноября 2023 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	155.62
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб Сельский	034	1.86	0.34	15.3	104.96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №1	64-19	15	27	65	611

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	028	1.54	0.28	12.6	87
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт)	040	2.04	2.08	29.48	144
Итого по меню Комплекс №2	75-80	20	19	104	690

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	180	4.96	5.77	29.15	187
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №4	67-63	18	30	91	737

Меню: Комплекс №5

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

Каша пшеничная вязкая	130	3.58	4.16	21.06	135
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	42	230

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Хлеб Сельский	023	1.26	0.23	10.35	71
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	027	1.95	0.66	12.99	68
Перемяч печёный с мясом птицы	075	7.35	7.14	19.75	173
Итого по меню Комплекс №6	101-38	29	37	137	1027

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____