



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 15 Апреля 2023 г.

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

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо отварное, 180/5/48/1 шт. | 233 | 11.21 | 12.92 | 37.76 | 310 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0.6 | 0 | 34 | 132 |
| Батон | 020 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Корж (Молочный, 1 шт.) | 060 | 3.84 | 6.66 | 38.58 | 228.8 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 64-19 | 17 | 20 | 120 | 721 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Цыплята запеч. (четвертинки) | 110 | 27.46 | 21.54 | 1.1 | 334 |
| Макаронные изделия отварные | 190 | 6.6 | 6.08 | 40.45 | 238 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон | 044 | 3.17 | 1.08 | 21.17 | 110 |
| Печенье песочное (Царское, 1 шт.) | 015 | 0.97 | 4.5 | 8.55 | 78 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 75-80 | 38 | 33 | 86 | 817 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным, 180/10 | 190 | 5.26 | 11.53 | 37.47 | 273 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0.6 | 0 | 34 | 132 |
| Батон | 024 | 1.73 | 0.59 | 11.55 | 60 |
| Манник домашний с повидлом, 110/10 | 120 | 6.74 | 13.54 | 64.12 | 403 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 67-63 | 14 | 26 | 147 | 868 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3.48 | 3.19 | 21.29 | 125 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 016 | 1.15 | 0.39 | 7.7 | 40 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-80 | 5 | 4 | 39 | 203 |

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ

Завтрак

| | | | | | |
|--|-----|------|-------|-------|-----|
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным, 180/5 | 185 | 5.23 | 7.4 | 37.43 | 236 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0.6 | 0 | 34 | 132 |
| Хлеб белый | 031 | 2.45 | 0.25 | 15.75 | 75 |
| Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3 | 113 | 6.7 | 13.54 | 60.55 | 390 |

Завтрак I

| | | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Йогурт питьевой | 200 | 6 | 6 | 22 | 160 |
| Булочка Домашняя | 055 | 3.88 | 7.1 | 30.81 | 205 |
| Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ | 101-38 | 25 | 34 | 201 | 1198 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____