



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 15 Мая 2023 г.

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

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 9.72 | 10.86 | 10.29 | 180 |
| Каша гречневая вязкая | 160 | 4.81 | 5.9 | 23.61 | 169 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Печенье формовое (1 шт.) | 011 | 0.8 | 1.98 | 7.64 | 52 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 64-19 | 18 | 19 | 73 | 540 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Сосиски отварные, 2 шт. | 106 | 11.66 | 25.33 | 1.7 | 282 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6.01 | 7.38 | 29.51 | 210 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 041 | 2.95 | 1.01 | 19.72 | 102 |
| Печенье формовое (1 шт.) | 011 | 0.8 | 1.98 | 7.64 | 52 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 75-80 | 22 | 36 | 69 | 684 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 9.72 | 10.86 | 10.29 | 180 |
| Каша гречневая вязкая | 190 | 5.7 | 7.01 | 28.03 | 200 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб белый | 037 | 2.92 | 0.3 | 18.8 | 90 |
| Булочка с маком/батон с маком | 050 | 3.93 | 1.58 | 27 | 141 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 67-63 | 22 | 20 | 101 | 677 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 120 | 3.3 | 3.85 | 19.44 | 125 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 026 | 1.87 | 0.64 | 12.51 | 65 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-80 | 5 | 5 | 42 | 228 |

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|-----|------|-------|-------|-----|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 9.72 | 10.86 | 10.29 | 180 |
| Каша гречневая вязкая | 160 | 4.81 | 5.9 | 23.61 | 169 |
| Компот из ягод | 200 | 0.2 | 0.08 | 16.43 | 66 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Печенье формовое (1 шт.) | 011 | 0.8 | 1.98 | 7.64 | 52 |

Обед

| | | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5.28 | 4.42 | 22.07 | 142 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 033 | 2.61 | 0.26 | 16.76 | 80 |
| Пирожки печеные с рисом и мясом | 070 | 9.12 | 5.88 | 35.1 | 232 |
| Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ | 101-38 | 35 | 30 | 162 | 1051 |

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____