



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 16 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное глаз. помадкой) (Лакомка)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	64-19	16	30	92	660

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Плов из филе цыплят, 60/180	240	17.84	16.81	48.54	400
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	101.64
Итого по меню Комплекс №2	75-80	23	22	94	651

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Сосиски отварные, 1 шт.	080	8.8	19.12	1.28	213
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, 160/5	165	6.72	7.2	35.03	228
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
Итого по меню Комплекс №4	67-63	22	30	95	741

Меню: Комплекс №5

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

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	39	219

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

Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	11.41	15.23	28.39	292
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное глаз. помадкой) (Лакомка)	050	2.2	13.6	32	227

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Шафран с яблоками	080	3.84	7.75	34.09	222
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	25	43	177	1145

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____