

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 16 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Салат из квашеной капусты	060	0.95	3.05	4.61	49
Плов из филе цыплят (40/170)	210	13.38	11.51	45.71	318
Напиток из шиповника с апельсином и печеньем формовым 200/12/1 шт. ("К Кофе")	212	0.26	0.08	16.8	67
Батон	031	2.23	0.76	14.91	77
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	15	82	511

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Биточки рыбные	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	170	3.51	6.19	20.7	165.28
Чай с сахаром и формовым печеньем (200/20/1шт) ("Ёжики")	220	1.7	2.01	29.89	140
Хлеб цельный ржаной	043	3.05	0.52	21.93	94
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	20	97	658

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

Салат из квашеной капусты	060	0.95	3.05	4.61	49
Плов из филе цыплят (40/170)	210	13.38	11.51	45.71	318
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб цельный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
Итого по меню Комплекс №4	63-74	21	17	120	685

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	5	40	221

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБЗавтрак

Салат из квашеной капусты	060	0.95	3.05	4.61	49
Плов из филе цыплят (40/170)	210	13.38	11.51	45.71	318
Напиток из шиповника с апельсином и печеньем формовым 200/12/1 шт. ("К Кофе")	212	0.26	0.08	16.8	67
Батон	031	2.23	0.76	14.91	77

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	025	1.98	0.2	12.7	60.48
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ	95-55	30	31	152	996

Зав. производством:

Калькулятор: