



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 17 Января 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном с кондитерским изделием, 200/7/33/1 шт. (Мини Маффины)	240	1.71	6.32	29.54	178
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>568</b>

**Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток апельсиновый с пряником, 200/40/1 шт. (Зареченские)	240	2.38	2.04	47.79	217
Батон	031	2.23	0.76	14.91	77
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	<b>843</b>

**Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>79</b>	<b>647</b>

**Меню: Комплекс №5**Дотация

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>178</b>

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном с кондитерским изделием, 200/7/33/1 шт. (Мини Маффины)	240	1.71	6.32	29.54	178
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75

Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ:</b>	<b>101-38</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>153</b>	<b>1032</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_