

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 17 Сентября 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (150/3)	153	5.05	7.32	30.32	206.04
Сыр порционно	030	6.9	8.7	0	108
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Десерт фруктовый (яблоко)	110/шт	0.44	0.44	10.78	51.76
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>503</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Овощи свежие (огурцы) порционно	040	0.29	0.04	0.78	4
Филе куриное с тушёными овощами (60/15/15)	090	23.85	30.29	4.05	381.6
Макаронные изделия отварные	180	6.39	5.86	42.7	252
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	040	2.84	0.48	20.4	87.2
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>83</b>	<b>782</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185	6.14	12.26	36.71	279.56
Сыр порционно	030	6.9	8.7	0	108
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	039	3.08	0.31	19.81	94.9
Булочка с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141
Десерт фруктовый (яблоко)	110	0.44	0.44	10.78	51.76
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>110</b>	<b>737</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.55	3.26	23.72	140
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	39.77
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>218</b>

**Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ****Завтрак**

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	153	5.05	7.32	30.32	206.04
Сыр порционно	030	6.9	8.7	0	108
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Десерт фруктовый (яблоко)	110/шт	0.44	0.44	10.78	51.76

**Обед**

Нектар в ассортименте	190	0.57	0	32.3	125.4
Пицца школьная	095	9.52	11.85	27.91	256.5
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b>	<b>95-55</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>133</b>	<b>885</b>

Зав.производством:

Калькулятор: