

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 18 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
Итого по меню Комплекс №1	64-19	28	11	74	505

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

Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	190	6.6	6.08	40.45	238
Чай полусладкий с кондитерским изделием, 200/30/1 шт. (Конфета вафельная в шоколадной глазури)	230	2	8.54	29.01	198
Хлеб целебный ржаной	042	2.98	0.5	21.42	92
Итого по меню Комплекс №2	75-80	27	32	105	795

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

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №4	67-63	30	16	95	630

Меню: Комплекс №5**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)**

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
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	6	34	206

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

Гуляш из филе индейки, 55/55	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Перемяч печёный с мясом	085	8.24	6	22.22	178
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	40	23	133	878

Зав. производством:

Калькулятор: