



Столовая гимназии №10 на 19 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Биточки рыбные с соусом красным (80/10)	090	11.19	5.92	13.51	155.7
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	050	3.6	1.22	24.05	125
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	13	72	493

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов из филе цыплят (60/190)	250	18.33	17.54	53.56	427
Компот из свежих яблок с печеньем ("К Кофе" 200/1 шт)	212	1.06	2.19	28.49	136.74
Хлеб целебный ржаной	042	2.98	0.5	21.42	92.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	23	20	108	674

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Биточки рыбные	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром, зефиром	225	0.36	0.06	39.39	154.12
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Итого по меню Комплекс №4	63-74	16	11	87	524

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	117.6
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	6	34	206

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

Завтрак

Биточки рыбные с соусом красным (80/10)	090	11.19	5.92	13.51	155.7
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	050	3.6	1.22	24.05	125

Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Пирожки печёные с мясом и луком	070	8.57	6.16	25.26	192.27
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	32	22	149	933

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____