



Столовая гимназии №10
на 20 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	085	0.34	0.34	8.33	40
Итого по меню Комплекс №1	64-19	16	15	102	605

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	200	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Итого по меню Комплекс №2	75-80	19	19	81	555

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20	185	11.37	12.82	34.51	300
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	085	0.34	0.34	8.33	40
Итого по меню Комплекс №4	67-63	16	16	103	618

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	37	208

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.44	0.83	16.36	85.74
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	085	0.34	0.34	8.33	40

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.39	16.32	69.82
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №6	101-38	27	26	180	1051

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____