

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 20 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каши пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/шт) (Царское)	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	29	67	593

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб цельнозерновой ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Пирожки печёные с повидлом	065	3.65	1.48	37.09	176
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	15	105	649

Меню: Комплекс №3Меню 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 №4Учащиеся из многодетных семей

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каши пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Рогалик с вареным сгущенным молоком	070	6.44	8.33	41.11	270
Итого по меню Комплекс №4	63-74	22	34	99	787

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	40
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	4	39	203

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБЗавтрак

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каши пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/шт) (Царское)	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ	95-55	29	41	127	990

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____