



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 21 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	41-70	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	6-60	4.42	5.12	25.91	166
Напиток витаминный с формовым печеньем, 200/11/1 шт. (К кофе)	211	13-30	0.8	1.98	7.64	130
Хлеб белый	030	2-59	2.37	0.25	15.25	72.27
Итого по меню Комплекс №1		64-19	15	24	50	557

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	34-80	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	180	20-70	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром и лимоном, с кондитерским изделием 200/7/28/1 шт. (Печенье Лотте Чокопай, 200/7/28/1шт)	235	17-40	1.38	5.1	33.47	182
Хлеб белый	035	2-90	2.76	0.28	17.78	85
Итого по меню Комплекс №2		75-80	18	17	86	588

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	41-70	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	6-60	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром и лимоном, с кондитерским изделием 200/7/28/1 шт. (Печенье Лотте Чокопай, 200/7/28/1шт)	235	17-40	1.38	5.1	33.47	182
Батон	032	1-93	2.31	0.79	15.4	80
Итого по меню Комплекс №4		67-63	16	28	76	617

Меню: Комплекс №5

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

Макаронные изделия отварные	100	5-60	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий	200	2-20	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1-00	1.15	0.39	7.7	40
Итого по меню Комплекс №5		8-80	5	4	39	203

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

Завтрак

Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	100	41-70	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	6-60	4.42	5.12	25.91	166
Напиток витаминный	200	10-80	0	0	0	78
Хлеб белый	022	1-89	1.74	0.18	11.18	53
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	050	3-20	3.93	1.58	26.99	141

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	12-10	1.85	5.57	8.03	94
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	4-40	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	032	2-79	2.53	0.26	16.26	77
Перемяч печёный с мясом птицы	080	17-90	7.85	7.62	21.06	183
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ		101-38	30	37	126	1040

Зав. производством: Калькулятор: Согласовано по телефону