



Меню

Столовая гимназии №10

на 21 Декабря 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Итого по меню Комплекс №1	64-19	21	17	75	565

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Итого по меню Комплекс №2	75-80	30	27	70	689

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №4	67-63	25	18	104	715

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, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	6	35	213

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	024	1.32	0.24	10.8	74
Шафран с яблоками	070	3.36	6.78	29.82	195
Итого по меню Комплекс №6	101-38	27	30	146	1005

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____