

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 21 Декабря 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 основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	040	3.15	1.27	21.59	113
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	12	78	509

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят (60/190)	250	18.33	17.54	53.56	427
Чай с сахаром с лимоном и формовым печеньем (200/7/12/1шт) (К кофе)	219	1.16	1.24	24.15	109
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
Итого по меню Комплекс №2	71-64	23	24	104	696

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

Биточки рыбные с соусом красным основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром, зефиром 200/25/1шт	225	0.36	0.06	39.39	154
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Итого по меню Комплекс №4	63-74	15	11	85	503

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
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 и МОБ**Завтрак**

Биточки рыбные с соусом красным основным (80/10)	090	10.01	5.39	12.58	142
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	040	3.15	1.27	21.59	113

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	8.58	6.15	25.35	193
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и М.	95-55	32	22	156	949

Зав. производством:

Калькулятор: