


**Столовая гимназии №10**  
**на 22 Марта 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток апельсиновый с печеньем формовым, 200/11/1шт. (К кофе)	211	0.98	2.02	24.23	117
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>493</b>

**Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Плов из филе цыплят со свежим огурцом порционно, 60/190/20	270	18.46	17.56	53.94	428
Чай полусладкий с пряником, 200/40/ 1 шт. (Зареченские)	240	0.2	0.05	10.02	38
Батон	041	2.96	1	19.73	102.98
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>569</b>

**Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.29	5.82	19.48	155.29
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Рулет с маком	050	3.7	7.34	25.43	182
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>616</b>

**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	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>206</b>

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

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток апельсиновый с печеньем формовым, 200/11/1шт. (К кофе)	211	0.98	2.02	24.23	117
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>152</b>	<b>958</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_