



## Меню

### Столовая гимназии №10 на 22 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	<b>442</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным	075/25	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>674</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Батон	021	1.51	0.52	10.1	52
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>443</b>

#### Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>175</b>

#### Меню: Комплекс №6

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>114</b>	<b>848</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_