



## Столовая гимназии №10

на 23 Декабря 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

### Меню: Комплекс №1

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

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Цыплята запеченные (голень)      | 110          | 27.46     | 21.54     | 1.1       | 334        |
| Макаронные изделия отварные      | 160          | 5.56      | 5.12      | 34.06     | 200        |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон                            | 030          | 2.16      | 0.73      | 14.43     | 75         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>55-55</b> | <b>35</b> | <b>27</b> | <b>65</b> | <b>666</b> |

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе индейки (50/50)                               | 100          | 16.56     | 4.84      | 3.37      | 127        |
| Каша гречневая вязкая                                       | 180          | 5.41      | 6.64      | 26.56     | 189        |
| Напиток витаминный с пряником (200/40/1шт)<br>(Зареченские) | 240          | 2.2       | 2         | 31.2      | 230        |
| Хлеб целебный ржаной  | 034          | 2.41      | 0.41      | 17.34     | 74.8       |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                            | <b>71-64</b> | <b>27</b> | <b>14</b> | <b>78</b> | <b>621</b> |

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

|                                  |              |           |           |            |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Цыплята запеченные (голень)      | 110          | 27.46     | 21.54     | 1.1        | 334        |
| Макаронные изделия отварные      | 180          | 6.25      | 5.75      | 38.32      | 225        |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57         |
| Хлеб целебный ржаной             | 033          | 2.34      | 0.4       | 16.83      | 72         |
| Булочка российская               | 060          | 4.09      | 5         | 33.53      | 196        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b> | <b>63-74</b> | <b>40</b> | <b>33</b> | <b>105</b> | <b>884</b> |

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша ячневая вязкая              | 130         | 2.77     | 4.12     | 17.95     | 118        |
| Чай полусладкий                  | 200         | 0.2      | 0.05     | 10.02     | 38         |
| Батон                            | 026         | 1.87     | 0.64     | 12.51     | 65         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>40</b> | <b>221</b> |

### Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ

#### Завтрак

|                             |     |       |       |       |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Цыплята запеченные (голень) | 110 | 27.46 | 21.54 | 1.1   | 334 |
| Макаронные изделия отварные | 160 | 5.56  | 5.12  | 34.06 | 200 |
| Чай с сахаром               | 200 | 0.2   | 0.05  | 15.01 | 57  |
| Батон                       | 030 | 2.16  | 0.73  | 14.43 | 75  |

#### Обед

|  |              |           |           |            |             |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной            | 250          | 1.84      | 5.48      | 10.52      | 109         |
| Чай с сахаром  | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57          |
| Хлеб белый   | 036          | 2.84      | 0.29      | 18.29      | 87.3        |
| Треугольник с фаршем   | 075          | 6.47      | 8.52      | 20.32      | 186         |
| <b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и Л</b> | <b>95-55</b> | <b>47</b> | <b>42</b> | <b>129</b> | <b>1105</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_