

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 25 Января 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 формовым печеньем, 200/10/шт. (Топленое молоко или К кофе)	210	0.9	1.84	23.54	112
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №1	64-19	16	14	71	488

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

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 и лимоном, с печеньем формовым, 200/7/10/1 шт. (Топленое молоко или К кофе)	217	0.98	1.86	22.22	106
Хлеб целебный ржаной	042	2.83	0.47	19.71	86
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	25	105	707

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

Салат из свежей капусты	060	0.93	3.06	5.62	53
Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб целебный ржаной	035	2.47	0.43	17.85	78
Итого по меню Комплекс №4	67-63	17	15	74	507

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
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	6	34	206

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 формовым печеньем, 200/10/шт. (Топленое молоко или К кофе)	210	0.9	1.84	23.54	112
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
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	29	25	151	953

Зав. производством:

Калькулятор: