

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 26 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (Северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70
Итого по меню Комплекс №1	64-19	23	20	95	660

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Котлеты "Любительские"	100	15.17	13.11	13.32	247
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб цельный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	26	95	724

Меню: Комплекс №3Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	92-80	0	0	0	0

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87
Булочка "Творожная"	040	4.66	3.48	19.45	129
Итого по меню Комплекс №4	67-63	26	22	88	675

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
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	5	39	219

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБЗавтрак

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (Северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка "Творожная"	055	6.4	4.79	26.74	178
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	34	30	174	1108

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____