

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 27 Октября 2022



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное (160/5/48/1шт)	213	12.7	12.72	35.37	302
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.86
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	27	98	661

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят (60/180)	240	17.84	16.81	48.54	400
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	028	1.98	0.34	14.28	61.6
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	19	112	694

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Сосиски отварные	080	8.8	19.12	1.28	213
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным (160/5)	165	6.72	7.2	35.03	228
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.76
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №4	63-74	22	28	99	734

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша пшенная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	130.8
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	5	39	219

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное (160/5/48/1шт)	213	12.7	12.72	35.37	302
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.43
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой)	050	2.2	13.6	32	227

Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Треугольник с фаршем	075	6.48	8.52	20.32	184.5
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	28	38	169	1081

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____