

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 28 Сентября 2022 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Гуляш из филе индейки	50/50	13.52	4.3	3.3	106
Макаронные изделия отварные	170	5.91	5.44	36.19	212.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Итого по меню Комплекс №1	55-55	23	11	70	460

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3
Наггетсы куриные (с соусом красным)	088/3шт	12.54	10.87	7.75	177.83
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	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	060	3.78	6.71	37.35	225
Итого по меню Комплекс №2	71-64	25	24	114	753

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки	50/50	13.52	4.3	3.3	106
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.76
Пирожки печёные с повидлом	070	3.93	1.59	39.94	189.54
Итого по меню Комплекс №4	63-74	26	12	109	638

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	117.6
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	6	34	206

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

Завтрак

Гуляш из филе индейки	50/50	13.52	4.3	3.3	106
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.43
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	35	22	138	873

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____