

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 29 Сентября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/3)	153	8.76	9.27	43.08	292.74
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	033	2.6	0.26	16.76	80.14
Итого по меню Комплекс №1	55-55	20	16	71	592

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят	240	17.84	16.81	48.54	400
Напиток из сока с печеньем ("к кофе" 200/1шт)	212	1.28	2.68	30.31	161.12
Хлеб целебный ржаной	028	1.98	0.34	14.28	61.6
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	20	94	630

Меню: Комплекс №4**Учащиеся из многодетных семей**

Овощи свежие (огурцы) порционно	040	0.29	0.04	0.77	4.67
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82.28
Рогалик с творогом	075	7.78	6.71	31.98	221
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	20	100	686

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша пшеничная 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**

Свекла отварная порционно	060	0.66	0.06	4.52	18
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/3)	153	8.76	9.27	43.08	292.74
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	033	2.6	0.26	16.76	80.14

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	31	28	142	1015

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____