

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 05 Апреля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Гуляш из филе индейки	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>64-19</u>	<u>28</u>	<u>11</u>	<u>74</u>	<u>505</u>

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

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные с зеленым горошком консерв., припущенным, 170/10	180	6.2	5.45	36.78	216
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	2.34	11.04	24.69	208
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>75-80</u>	<u>21</u>	<u>28</u>	<u>90</u>	<u>767</u>

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

Гуляш из филе индейки	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>67-63</u>	<u>30</u>	<u>16</u>	<u>95</u>	<u>630</u>

Меню: Комплекс №5Горячий 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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-80</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>34</u>	<u>206</u>

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

Гуляш из филе индейки	110	18.21	5.33	3.7	141
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102

Обед

Суп крестьянский (крупа пшенная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Перемяч печёный с мясом	085	8.24	6	22.22	178
<u>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из сем</u>	<u>101-38</u>	<u>40</u>	<u>23</u>	<u>133</u>	<u>878</u>

Зав. производством:

Калькулятор: