

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 07 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>35</u>	<u>27</u>	<u>65</u>	<u>666</u>

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (помидоры) порционно	060	0.66	0.12	2.28	12
Гуляш из филе индейки	50/50	13.52	4.3	3.3	106
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	041	2.95	1	19.72	102.5
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>23</u>	<u>12</u>	<u>52</u>	<u>487</u>

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.76	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Пирожки печеные с картофелем	080	4.65	4.74	37.28	209.07
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>41</u>	<u>32</u>	<u>106</u>	<u>895</u>

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118.3
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>40</u>	<u>218</u>

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗЗавтрак

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	040	3.16	0.32	20.32	96.8
Треугольник с фаршем	075	6.48	8.52	20.32	184.5
<u>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</u>	<u>95-55</u>	<u>48</u>	<u>39</u>	<u>137</u>	<u>1127</u>

Зав.производством:

Калькулятор: