

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 13 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	18	62	504

Меню: Комплекс №2Горячий 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 с печеньем ("К Кофе" 200/1шт)	212	1.28	2.68	30.31	161.12
Батон	038	2.74	0.92	18.28	95
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	20	98	663

Меню: Комплекс №3Меню 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 №4Учащиеся из многодетных семей

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб цельнозерновой ржаной	034	2.41	0.41	17.34	74.8
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
Итого по меню Комплекс №4	63-74	25	22	104	725

Меню: Комплекс №5Дотационное 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 ОВЗЗавтрак

Свекла отварная порционно	060	0.66	0.06	4.52	18
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5

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	32	30	133	927

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Куш
Сов