

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 15 Сентября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3.5
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.61	42.22	265.5
Компот из ягод с пряником ("Зареченские" 200/шт)	243	4.28	4.65	56.3	284.31
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85

Итого по меню Комплекс №1**55-55 23 18 124 761****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	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб цельнозерновой ржаной	028	1.98	0.34	14.28	61.6
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141

Итого по меню Комплекс №2**71-64 24 19 112 694****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****Дополнительное 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**

Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3.5
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.61	42.22	265.5
Компот из ягод с пряником ("Зареченские" 1шт)	243	4.28	4.65	56.3	284.31
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85

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 34 30 195 1184**

Зав.производством:

Калькулятор: