



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 16 Ноября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Гуляш из филе индейки (50/50)	100	16.56	4.84	3.37	127
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Итого по меню Комплекс №1	55-55	26	11	70	482

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	185	6.42	5.91	39.38	231
Чай полусладкий с зефиром (200/25/1шт)	225	0.2	0.05	10.02	38
Батон	043	3.1	1.05	20.69	108
Итого по меню Комплекс №2	71-64	25	23	84	644

Меню: Комплекс №3

Меню 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 №4

Учащиеся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки (50/50)	100	16.56	4.84	3.37	127
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
Итого по меню Комплекс №4	63-74	29	12	109	659

Меню: Комплекс №5

Дотационное 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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	6	34	206

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

Завтрак

Гуляш из филе индейки (50/50)	100	16.56	4.84	3.37	127
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	38	23	138	894

Зав.производством:

Калькулятор: