

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 18 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.6	169.29
Чай с сахаром и печеньем ("царское" 200/1шт)	215	1.34	2.61	26.87	132.22
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	29	69	606

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	190	3.93	6.91	23.14	184.72
Компот из ягод с пряником ("заречинские" 200/1шт)	240	2.88	2.5	57.16	261.6
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	20	16	110	673

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

Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Каша гречневая вязкая	155	4.66	5.72	22.86	164
Чай с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Итого по меню Комплекс №4	63-74	18	30	55	569

Меню: Комплекс №5Дополнительное питание

Макаронные изделия отварные	100	3.47	3.19	21.29	124.67
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	40
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	4	39	203

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗЗавтрак

Сосиски отварные с соусом красным	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.6	169.29
Чай с сахаром и печеньем	215	1.34	2.61	26.87	132.22
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	74.92
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	30	40	129	1003

Зав. производством:

Калькулятор: