

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 19 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30	180	14-50	4.84	5.59	23.27	165
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	030	2-39	1.65	0.3	13.5	93
Итого по меню Комплекс №1		64-19	18	21	55	505

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	46-70	12.28	10.72	11.69	205
Пюре картофельное	170	17-20	3.5	6.18	20.7	165
Кофейный напиток	200	4-30	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	027	2-10	1.48	0.27	12.15	84
Булочка "Веснушка"	065	5-50	4.93	4.12	35.23	201
Итого по меню Комплекс №2		75-80	22	21	99	732

Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/20	170	12-70	3.81	4.66	18.72	132
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	027	2-13	1.48	0.27	12.15	84
Булочка "Веснушка"	065	5-50	4.93	4.12	35.23	201
Итого по меню Комплекс №4		67-63	22	24	84	664

Меню: Комплекс №5**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)**

Макаронные изделия отварные	100	5-40	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0	0	9.98	40
Батон	018	1-10	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5		8-80	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6**Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак**

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30	180	14-50	4.84	5.59	23.27	165
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	030	2-39	1.65	0.3	13.5	93

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	15-90	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	025	1-89	1.37	0.25	11.25	77
Беккен с капустой, яйцом	090	16-40	5.96	10.12	23.77	213
Итого по меню Комплекс №6		101-38	28	37	125	983

Зав. производством: *Кур*Калькулятор: Согласовано по телефону