

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 20 Сентября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Сосиски отварные	053	5.83	12.67	0.85	141
Каша гречневая вязкая	155	4.66	5.72	22.86	164
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	060	3.78	6.71	37.35	225
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	25	92	665

Меню: Комплекс №2**Горячий 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
Напиток из сока с пряником ("заречинский" 200/1шт)	240	2.94	2.4	63.02	283.2
Хлеб целебный ржаной	042	2.98	0.5	21.42	92.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	21	16	121	716

Меню: Комплекс №4**Учащиеся 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 №5**Дотационное 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 ОВЗ**Завтрак**

Сосиски отварные	053	5.83	12.67	0.85	141
Каша гречневая вязкая	155	4.66	5.72	22.86	164
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	76.8
Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	060	3.78	6.71	37.35	225

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	29	37	152	1061

Зав.производством:

Калькулятор: