



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 21 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 170/10	180	7.65	11.37	34.89	270
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108
Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3	113	6.7	13.54	60.55	390
Итого по меню Комплекс №1	64-19	16	25	131	846

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Сосиски отварные, 2 шт.	106	11.66	25.33	1.7	282
Каша пшеничная вязкая	180	4.96	5.77	29.15	187
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Пряник (Северный, 1 шт.)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	75-80	20	33	88	751

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 170/10	180	7.65	11.37	34.89	270
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб целебный ржаной	035	2.47	0.43	17.85	78
Манник домашний с сахарной пудрой, 120/5	125	7.12	14.39	61.38	422
Итого по меню Комплекс №4	67-63	17	26	134	848

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	018	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

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 170/10	180	7.65	11.37	34.89	270
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб Сельский	033	1.81	0.33	14.85	102
Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3	113	6.7	13.54	60.55	390

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак2

Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Булочка "Творожная"	075	8.76	6.53	36.48	242
Итого по меню Комплекс №6	101-38	26	32	200	1214

Зав.производством:

Калькулятор: