

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 22 ноября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/1шт) ("Царское")	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	29	67	593

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

Биточки рыбные	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб цельнозерновой ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Пирожки печёные с повидлом	065	3.65	1.48	37.09	176
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	15	105	649

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**

Сосиски отварные	080	8.8	19.12	1.28	213
Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	156
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	027	1.95	0.66	12.99	68
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №4	63-74	22	34	98	785

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
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 и МОБ**Завтрак**

Сосиски отварные с соусом красным (80/10)	090	8.88	19.3	1.89	217
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Чай с сахаром с лимоном и песочным печеньем (200/5/15/1шт) ("Царское")	220	1.21	4.55	23.71	137
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73

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	75
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ	95-55	29	41	127	990

Зав. производством:

Калькулятор: