

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 14 ноября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба" с соусом красным основным (80/10)	090	12	13.15	11.45	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и формовым печеньем (200/20/1шт)	220	1.7	2.01	29.89	140
Батон	048	3.46	1.17	23.09	120
Итого по меню Комплекс №1	55-55	22	22	87	634

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Сосиски отварные (2 шт)	106	11.66	25.33	1.7	282
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельнозерновой ржаной	034	2.41	0.41	17.34	74
Булочка школьная	040	3.61	1.42	21.1	114
Итого по меню Комплекс №2	71-64	23	34	82	716

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	040	0.29	0.04	0.78	4
Биточки "Дружба"	080	12	13.15	11.45	216
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.89	29.43	207
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	28	98	745

Меню: Комплекс №5Дополнительное питание

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	3.85	19.44	125
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	5	42	228

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗЗавтрак

Биточки "Дружба" с соусом красным основным (80/10)	090	12	13.15	11.45	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и формовым печеньем (200/20/1шт)	220	1.7	2.01	29.89	140
Батон	048	3.46	1.17	23.09	120

Обед

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80
Пирожки печёные с мясом и луком	070	8.58	6.15	25.35	193
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ	95-55	38	33	166	1106

Зав. производством:

Калькулятор: