

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

на 31 Января 2024 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы

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

Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15	200	11.02	12.47	38.79	312
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>473</b>

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>617</b>

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>617</b>

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

Каша пшениная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>9-20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>210</b>

**Меню: Комплекс №6 (по желанию)**Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15	200	11.02	12.47	38.79	312
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Батон	039	2.81	0.96	18.77	98
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
<b>Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)</b>	<b>105-44</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>173</b>	<b>952</b>

**Меню: Комплекс №7**Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят, 50/200	250	16.41	15.69	53.79	401
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	030	1.65	0.3	13.5	93
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>181</b>	<b>1090</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_