



## МЕНЮ

Столовая гимназии №10  
на 04 Октября 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>573</b>

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>594</b>

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>594</b>

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

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
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>38</b>	<b>208</b>

Меню: Комплекс №6Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб (порциями)	028	1.54	0.28	12.6	87

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

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб (порциями)	036	1.98	0.36	16.2	112
Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)	037	2.92	7.4	23.12	171
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>105-44</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>125</b>	<b>1043</b>

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25	100	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	5.64	6.67	27.2	193
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	037	2.03	0.37	16.65	115

Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб (порциями)	033	1.81	0.33	14.85	102
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>882</b>

Зав. производством:

Калькулятор: