

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 06 Мая 2024



| Наименование блюда | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|------------------|------|----------|------|
|                    | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

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

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20                                     | 100          | 9.72      | 10.86     | 10.29     | 180        |
| Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый конс. припущенный, 150/15 | 165          | 5.66      | 4.82      | 32.8      | 192        |
| Чай с сахаром, 200/15   | 215          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб Сельский   | 033          | 1.81      | 0.33      | 14.85     | 102        |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>  | <b>66-76</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>73</b> | <b>531</b> |

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

|  |              |           |           |           |            |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе птицы  | 110          | 14.13     | 17.87     | 4.13      | 233        |
| Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, 180/10 | 190          | 5.49      | 6.65      | 26.72     | 190        |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5  | 220          | 0.24      | 0.05      | 15.16     | 58         |
| Хлеб целебный  | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)  | 020          | 1.42      | 4.52      | 8.62      | 99         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>   | <b>81-20</b> | <b>23</b> | <b>29</b> | <b>70</b> | <b>646</b> |

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

|  |              |           |           |           |            |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из филе птицы  | 110          | 14.13     | 17.87     | 4.13      | 233        |
| Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, 180/10 | 190          | 5.49      | 6.65      | 26.72     | 190        |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5  | 220          | 0.24      | 0.05      | 15.16     | 58         |
| Хлеб целебный  | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)  | 020          | 1.42      | 4.52      | 8.62      | 99         |
| Скидка   |              | 0         | 0         | 0         | 0          |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>   | <b>70-34</b> | <b>23</b> | <b>29</b> | <b>70</b> | <b>646</b> |

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

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каши овсяная вязкая              | 110         | 2.9      | 4.81     | 13.04     | 108        |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210         | 0        | 0        | 9.98      | 40         |
| Батон                            | 022         | 1.59     | 0.54     | 10.59     | 55         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>9-20</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>34</b> | <b>203</b> |

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

|   |     |      |       |       |     |
|---|-----|------|-------|-------|-----|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20                                     | 100 | 9.72 | 10.86 | 10.29 | 180 |
| Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый конс. припущенный, 150/15 | 165 | 5.66 | 4.82  | 32.8  | 192 |
| Чай с сахаром, 200/15   | 215 | 0.2  | 0.05  | 15.01 | 57  |
| Батон   | 026 | 1.87 | 0.64  | 12.51 | 65  |

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

|   |               |           |           |            |            |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Сок в ассортименте                            | 200           | 1         | 0         | 18.2       | 76         |
| Пирожки печёные с курагой                     | 075           | 4.82      | 1.69      | 39.22      | 193        |
| <b>Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)</b> | <b>105-44</b> | <b>23</b> | <b>18</b> | <b>128</b> | <b>763</b> |

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

|  |     |       |       |       |     |
|--|-----|-------|-------|-------|-----|
| Гуляш из филе птицы  | 110 | 14.13 | 17.87 | 4.13  | 233 |
| Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, 180/10 | 190 | 5.49  | 6.65  | 26.72 | 190 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5  | 220 | 0.24  | 0.05  | 15.16 | 58  |
| Хлеб целебный  | 035 | 2.47  | 0.43  | 17.85 | 78  |
| Пирожки печёные с курагой  | 075 | 4.82  | 1.69  | 39.22 | 193 |

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

|                                  |               |           |           |            |             |
|----------------------------------|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный с горохом       | 250           | 5.28      | 4.42      | 22.07      | 142         |
| Чай с сахаром, 200/15            | 215           | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57          |
| Хлеб Сельский                    | 035           | 1.92      | 0.35      | 15.75      | 108         |
| <b>Итого по меню Комплекс №7</b> | <b>105-44</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>156</b> | <b>1059</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_