

**МЕНЮ****Столовая гимназий №10**

на 07 Марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	66
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>105</b>	<b>615</b>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>639</b>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>639</b>

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

Каша 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**

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	018	1.26	0.18	9.18	40
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148

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

Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
<b>Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)</b>	<b>105-44</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>151</b>	<b>970</b>

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

Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/	200	1.79	4.56	15.89	107
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	3.7	4.52	28.86	170
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>128</b>	<b>1003</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_