

**МЕНЮ**

**Столовая гимназии №10**  
**на 08 Сентября 2022г.**



Наименование блюда	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155/3	8.88	9.39	43.65	296.57
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>596</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Овощи свежие (огурцы) порционно	035	0.25	0.04	0.68	4
Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>81</b>	<b>674</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	170	9.72	7.5	47.85	301.47
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Ватрушка с повидлом	070	4.19	2.22	42.47	207.67
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>116</b>	<b>799</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Каша тиенная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	130.8
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

**Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ****Завтрак**

Салат из свеклы с изюмом	070	0.25	4.21	6.25	63
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.65	123
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.62	42.22	266
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87

**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	79.75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b>	<b>95-55</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>159</b>	<b>1119</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_