

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
на 09 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>683</b>

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>688</b>

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	043	3.1	1.05	20.69	108
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>701</b>

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

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
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>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**Завтрак

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка "Творожная"	055	6.4	4.79	26.74	178
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ:</b>	<b>101-38</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>181</b>	<b>1131</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_