

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 11 Января 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	12.75	38.83	324
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Пряник (Зареченские, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №1	66-76	18	15	104	613

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	036	1.98	0.36	16.2	112
Итого по меню Комплекс №2	81-20	32	29	69	716

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	036	1.98	0.36	16.2	112
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	32	29	69	716

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
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	34	203

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	12.5	12.75	38.83	324
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	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 ОБЗ 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
Итого по меню Комплекс №6	105-44	30	29	149	968

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

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Цыплята отварные (голень)	110	22.86	16.83	3.97	275
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа 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
Итого по меню Комплекс №7	105-44	39	39	134	1077

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____