

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 12 Декабря 2024 г.**«Служба  
организации  
питания»

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 (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>66-76</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>596</b>

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>81-20</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>83</b>	<b>542</b>

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Скидка		0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>70-34</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>83</b>	<b>542</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	017	1.23	0.41	8.18	43
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>9-20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>191</b>

**Меню: Комплекс №6****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 (порциями)	031	1.7	0.31	13.95	96
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108
Изделие бисквитное Мини рулет, 1 шт	035	1.4	6.65	21.7	154
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>105-44</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>154</b>	<b>1022</b>

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	9.77	4.57	9.14	109
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35	215	4.63	7.29	41.35	259
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб (порциями)	035	1.92	0.35	15.75	108

**Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД**

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	022	1.21	0.22	9.9	68
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>105-44</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>136</b>	<b>872</b>

Зав. производством:

Калькулятор: