

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 13 Марта 2024 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

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

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15 | 200 | 11.02 | 12.47 | 38.79 | 312 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5 | 220 | 0.24 | 0.05 | 15.16 | 58 |
| Батон | 023 | 1.65 | 0.56 | 11.07 | 58 |
| Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт | 125 | 0 | 0 | 11.25 | 45 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 66-76 | 13 | 13 | 76 | 473 |

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

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Икра свекольная | 100 | 1.89 | 7.42 | 11.49 | 120 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный | 024 | 1.7 | 0.29 | 12.24 | 53 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 81-20 | 19 | 22 | 83 | 583 |

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

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Икра свекольная | 100 | 1.89 | 7.42 | 11.49 | 120 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный | 024 | 1.7 | 0.29 | 12.24 | 53 |
| Скидка | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 70-34 | 19 | 22 | 83 | 583 |

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 110 | 3.03 | 4.06 | 17.45 | 120 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Батон | 020 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 9-20 | 4 | 5 | 37 | 210 |

Меню: Комплекс №6 (по желанию)**Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

| | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|-------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/15 | 200 | 11.02 | 12.47 | 38.79 | 312 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5 | 220 | 0.24 | 0.05 | 15.16 | 58 |
| Батон | 038 | 2.74 | 0.94 | 18.29 | 95.49 |
| Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт | 125 | 0 | 0 | 11.25 | 45 |

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

| | | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Икра свекольная | 060 | 1.13 | 4.45 | 6.8 | 72 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0.6 | 0 | 34 | 132 |
| Ватрушка с повидлом | 075 | 4.5 | 2.37 | 45.49 | 219 |
| Итого по меню Комплекс №6 (по желанию) | 105-44 | 20 | 20 | 170 | 933 |

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

| | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Икра свекольная | 100 | 1.89 | 7.42 | 11.49 | 120 |
| Плов из филе цыплят | 220 | 15.23 | 14.57 | 44.45 | 353 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный | 024 | 1.7 | 0.29 | 12.24 | 53 |

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

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.62 | 2.75 | 16.88 | 121 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Хлеб Сельский | 030 | 1.65 | 0.3 | 13.5 | 93 |
| Ватрушка с повидлом | 075 | 4.5 | 2.37 | 45.49 | 219 |
| Итого по меню Комплекс №7 | 105-44 | 28 | 28 | 169 | 1056 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____