



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 14 декабря 2025

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/30	180	4.71	5.56	22.69	161
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Итого по меню Комплекс №1	64-19	18	21	54	498

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №2	75-80	21	22	90	693

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/20	170	4.65	5.55	22.5	160
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	027	1.48	0.27	12.15	84
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
Итого по меню Комплекс №4	67-63	22	28	80	679

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 150/30	180	4.71	5.56	22.69	161
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Беккен с капустой, яйцом	090	5.96	10.12	23.77	213
Итого по меню Комплекс №6	101-38	28	37	125	961

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____