



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 15 Сентября 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
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>547</b>

**Меню: Комплекс №2**

**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб целебный ржаной	046	3.27	0.55	23.46	101
Ватрушка с повидлом	080	4.8	2.53	48.52	234
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>659</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
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>698</b>

**Меню: Комплекс №5**

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>175</b>

**Меню: Комплекс №6**

**Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак**

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63

**Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	039	2.77	0.47	19.89	85
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>166</b>	<b>1089</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_