

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 16 Февраля 2024 г.



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

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Филе минтая запеченное с овощами | 090          | 14.8      | 15.8      | 7.59      | 156        |
| Пюре картофельное                | 170          | 3.5       | 6.18      | 20.7      | 165        |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210          | 0         | 0         | 9.98      | 40         |
| Батон                            | 033          | 2.37      | 0.81      | 15.88     | 83         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>66-76</b> | <b>21</b> | <b>23</b> | <b>54</b> | <b>444</b> |

#### 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        |
| Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25 | 225          | 7.1       | 6.41      | 43.01     | 252        |
| Напиток апельсиновый  | 200          | 0.18      | 0.04      | 16.59     | 68         |
| Хлеб Сельский   | 035          | 1.92      | 0.35      | 15.75     | 108        |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>  | <b>81-20</b> | <b>21</b> | <b>18</b> | <b>87</b> | <b>633</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 с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25 | 225          | 7.1       | 6.41      | 43.01     | 252        |
| Напиток апельсиновый  | 200          | 0.18      | 0.04      | 16.59     | 68         |
| Хлеб Сельский   | 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>21</b> | <b>18</b> | <b>87</b> | <b>633</b> |

#### Меню: Комплекс №5

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

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша ячневая вязкая              | 130         | 2.77     | 4.12     | 17.95     | 118        |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210         | 0        | 0        | 9.98      | 40         |
| Батон                            | 024         | 1.73     | 0.59     | 11.55     | 60         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>9-20</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>39</b> | <b>218</b> |

#### Меню: Комплекс №6 (по желанию)

##### Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК

|                                  |     |      |      |       |     |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-----|
| Филе минтая запеченное с овощами | 090 | 14.8 | 15.8 | 7.59  | 156 |
| Пюре картофельное                | 170 | 3.5  | 6.18 | 20.7  | 165 |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210 | 0    | 0    | 9.98  | 40  |
| Батон                            | 033 | 2.37 | 0.81 | 15.88 | 83  |

##### Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

|   |               |           |           |            |            |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Салат из моркови с сахаром                    | 075           | 0.94      | 0.07      | 8.71       | 39         |
| Нектар в ассортименте                         | 200           | 0.6       | 0         | 34         | 132        |
| Пирожки печеные с яблоками                    | 075           | 3.7       | 4.5       | 28.87      | 170        |
| <b>Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)</b> | <b>105-44</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>126</b> | <b>785</b> |

#### Меню: Комплекс №7

##### Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОБЗ и МОБ - ЗАВТРАК

|   |     |       |       |       |     |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20                             | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25 | 225 | 7.1   | 6.41  | 43.01 | 252 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0.18  | 0.04  | 16.59 | 68  |
| Хлеб Сельский   | 035 | 1.92  | 0.35  | 15.75 | 108 |

##### Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОБЗ и МОБ - ОБЕД

|                                       |               |           |           |            |             |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный "Гречишное зернышко" | 230           | 2.11      | 2.64      | 17.63      | 96          |
| Чай полусладкий, 200/10               | 210           | 0         | 0         | 9.98       | 40          |
| Хлеб целебный                         | 029           | 2.06      | 0.35      | 14.79      | 64          |
| Пирожки печеные с яблоками            | 075           | 3.7       | 4.5       | 28.87      | 170         |
| <b>Итого по меню Комплекс №7</b>      | <b>105-44</b> | <b>29</b> | <b>25</b> | <b>158</b> | <b>1003</b> |

Зав. производством:

Калькулятор: