



**Столовая гимназии №10**  
на 18 Октября 2023

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, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47.06
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>104</b>	<b>612</b>

**Меню: Комплекс №2**

*Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов*

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	200	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб Сельский	031	1.7	0.31	13.95	96
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>576</b>

**Меню: Комплекс №4**

*Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей*

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20	185	11.37	12.82	34.51	300
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб Сельский	031	1.7	0.31	13.95	96
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47.06
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>646</b>

**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	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>208</b>

**Меню: Комплекс №6**

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.)	040	2.04	2.08	29.48	144
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47.06

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>182</b>	<b>1057</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_