

Согласовано: Директор школы



Утверждаю  
Директор ООО "СОП"

Евстигнеева С.А.



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 18 Октября 2024 г.

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

#### Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Цыплята отварные (голень)        | 100          | 20.78     | 15.3      | 3.61      | 250        |
| Каша гречневая вязкая            | 170          | 5.11      | 6.27      | 25.09     | 179        |
| Чай с сахаром, 200/15            | 215          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб (порциями)                  | 028          | 1.54      | 0.28      | 12.6      | 87         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>66-76</b> | <b>28</b> | <b>22</b> | <b>56</b> | <b>573</b> |

#### Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25                             | 100          | 12.6      | 14.34     | 11.48     | 227        |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35 | 215          | 5.64      | 6.67      | 27.2      | 193        |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7   | 222          | 0.26      | 0.06      | 15.27     | 59         |
| Хлеб (порциями)   | 037          | 2.03      | 0.37      | 16.65     | 115        |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>  | <b>81-20</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>71</b> | <b>594</b> |

#### Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25                             | 100          | 12.6      | 14.34     | 11.48     | 227        |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35 | 215          | 5.64      | 6.67      | 27.2      | 193        |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7   | 222          | 0.26      | 0.06      | 15.27     | 59         |
| Хлеб (порциями)   | 037          | 2.03      | 0.37      | 16.65     | 115        |
| Скидка  |              | 0         | 0         | 0         | 0          |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>  | <b>70-34</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>71</b> | <b>594</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                            | 020         | 1.44     | 0.49     | 9.62      | 50         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>9-20</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>38</b> | <b>208</b> |

#### Меню: Комплекс №6

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

|                           |     |       |      |       |     |
|---------------------------|-----|-------|------|-------|-----|
| Цыплята отварные (голень) | 100 | 20.78 | 15.3 | 3.61  | 250 |
| Каша гречневая вязкая     | 170 | 5.11  | 6.27 | 25.09 | 179 |
| Чай с сахаром, 200/15     | 215 | 0.2   | 0.05 | 15.01 | 57  |
| Хлеб (порциями)           | 028 | 1.54  | 0.28 | 12.6  | 87  |

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

|  |               |           |           |            |             |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3 | 253           | 1.91      | 5.49      | 10.53      | 110         |
| Кофейный напиток   | 200           | 0.24      | 0.19      | 18.82      | 77          |
| Хлеб (порциями)  | 036           | 1.98      | 0.36      | 16.2       | 112         |
| Печенье сдобное (Домашнее, 1 шт)                                   | 037           | 2.92      | 7.4       | 23.12      | 171         |
| <b>Итого по меню Комплекс №6</b>                                   | <b>105-44</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>125</b> | <b>1043</b> |

#### Меню: Комплекс №7

Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

|   |     |      |       |       |     |
|---|-----|------|-------|-------|-----|
| Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным, 75/25                             | 100 | 12.6 | 14.34 | 11.48 | 227 |
| Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35 | 215 | 5.64 | 6.67  | 27.2  | 193 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7   | 222 | 0.26 | 0.06  | 15.27 | 59  |
| Хлеб (порциями)   | 037 | 2.03 | 0.37  | 16.65 | 115 |

Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

|   |               |           |           |            |            |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250           | 1.84      | 5.48      | 10.52      | 109        |
| Кофейный напиток                                  | 200           | 0.24      | 0.19      | 18.82      | 77         |
| Хлеб (порциями)                                   | 033           | 1.81      | 0.33      | 14.85      | 102        |
| <b>Итого по меню Комплекс №7</b>                  | <b>105-44</b> | <b>24</b> | <b>27</b> | <b>115</b> | <b>882</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_