



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 18 Ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

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

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 170/10	180	7.65	11.37	34.89	270
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб Сельский	032	1.76	0.32	14.4	99
Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3	113	6.7	13.54	60.55	390
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>837</b>

#### Меню: Комплекс №2

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

Сосиски отварные с соусом красным основным 106/2 шт/20	126	11.83	25.7	3.02	291
Каша пшеничная вязкая	180	4.96	5.77	29.15	187
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	032	1.76	0.32	14.4	99
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>89</b>	<b>777</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 180/10	190	8.1	11.61	36.94	283
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб Сельский	031	1.7	0.31	13.95	96
Манник домашний с повидлом, 110/25	135	6.81	13.54	73.62	440
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>897</b>

#### 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
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>210</b>

#### Меню: Комплекс №6

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

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 170/10	180	7.65	11.37	34.89	270
Напиток витаминный	200	0	0	19.4	78
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3	113	6.7	13.54	60.55	390

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак2

Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Булочка "Творожная"	075	8.76	6.53	36.48	242
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>197</b>	<b>1189</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_