



**Меню**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 19 Сентября 2023**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>81</b>	<b>612</b>

**Меню: Комплекс №2**

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт.)	028	1.12	5.04	18.2	123
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>658</b>

**Меню: Комплекс №4**

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	180	4.96	5.77	29.15	187
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	031	2.44	0.25	15.75	114
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>83</b>	<b>656</b>

**Меню: Комплекс №5**

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

Каша пшеничная вязкая	130	3.58	4.16	21.06	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>228</b>

**Меню: Комплекс №6**

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Сосиски для детского питания отварные с соусом красным основным, 80/20	100	7.82	17	1.15	189
Каша пшеничная вязкая	160	4.42	5.12	25.91	166
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51
Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Перемяч печёный с мясом птицы	075	7.35	7.14	19.75	173
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>134</b>	<b>585</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_