



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 23 Ноября 2023 г.

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

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 225 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Хлеб Сельский | 026 | 1.43 | 0.26 | 11.7 | 81 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 64-19 | 21 | 17 | 75 | 565 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1.6 | 5.07 | 7.68 | 83 |
| Цыплята отварные (голень) | 100 | 20.78 | 15.3 | 3.61 | 250 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5.41 | 6.64 | 26.56 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 0.24 | 0.19 | 18.82 | 77 |
| Хлеб Сельский | 029 | 1.59 | 0.29 | 13.05 | 90 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 75-80 | 30 | 27 | 70 | 689 |

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 | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 225 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Хлеб Сельский | 029 | 1.59 | 0.29 | 13.05 | 90 |
| Булочка с маком/батон с маком | 050 | 3.93 | 1.58 | 27 | 141 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 67-63 | 25 | 18 | 104 | 715 |

Меню: Комплекс №5

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

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша овсяная вязкая | 120 | 3.17 | 5.24 | 14.24 | 118 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Батон | 022 | 1.59 | 0.54 | 10.59 | 55 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 8-80 | 5 | 6 | 35 | 213 |

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 225 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Хлеб Сельский | 026 | 1.43 | 0.26 | 11.7 | 81 |

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/ | 250 | 2.13 | 5.69 | 20.17 | 131 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Хлеб Сельский | 024 | 1.32 | 0.24 | 10.8 | 74 |
| Шафран с яблоками | 070 | 3.36 | 6.78 | 29.82 | 195 |
| Итого по меню Комплекс №6 | 101-38 | 27 | 30 | 146 | 1005 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____