



## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 24 ноября 2023 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	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>596</b>

#### Меню: Комплекс №2

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

Картофель тушеный с мясом говяд. рубленным(фарш)с доп. гарниром овощи свеж. (помидоры) порционно, 200/30	230	12.75	13.62	19.66	254
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Гребешки с повидлом	075	4.56	3.15	40.59	210
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>90</b>	<b>585</b>

#### Меню: Комплекс №4

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

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	027	1.48	0.27	12.15	84
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>58</b>	<b>580</b>

#### Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>177</b>

#### Меню: Комплекс №6

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

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100

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

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>150</b>	<b>1119</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_