

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 26 Сентября 2024 г.



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

Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/10 | 090 | 12.22 | 10.6 | 11.2 | 202 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.21 | 4.79 | 31.93 | 187 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Хлеб (порциями) | 021 | 1.15 | 0.21 | 9.45 | 65 |
| Печенье формовое, 2 шт. | 030 | 2.17 | 5.4 | 20.85 | 141 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 66-76 | 21 | 21 | 83 | 635 |

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Картофель тушеный с мясом говядины рубленным с доп. гарниром овощи свежие(огурцы) порционно, 220/30 | 250 | 13.88 | 14.94 | 21 | 275 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб (порциями) | 046 | 2.53 | 0.46 | 20.7 | 143 |
| Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт) | 039 | 2.14 | 1.95 | 30.42 | 148 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 81-20 | 19 | 17 | 87 | 623 |

Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Картофель тушеный с мясом говядины рубленным с доп. гарниром овощи свежие(огурцы) порционно, 220/30 | 250 | 13.88 | 14.94 | 21 | 275 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб (порциями) | 046 | 2.53 | 0.46 | 20.7 | 143 |
| Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт) | 039 | 2.14 | 1.95 | 30.42 | 148 |
| Скидка | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 70-34 | 19 | 17 | 87 | 623 |

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 | 014 | 1.01 | 0.35 | 6.73 | 35 |
| Итого по меню Комплекс №5 | 9-20 | 4 | 4 | 38 | 200 |

Меню: Комплекс №6**Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

| | | | | | |
|---|-----|-------|------|-------|-----|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/10 | 090 | 12.22 | 10.6 | 11.2 | 202 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.21 | 4.79 | 31.93 | 187 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Хлеб (порциями) | 021 | 1.15 | 0.21 | 9.45 | 65 |
| Печенье формовое, 2 шт. | 030 | 2.17 | 5.4 | 20.85 | 141 |

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

| | | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/ | 250 | 2.23 | 5.69 | 19.88 | 131 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.2 | 2 | 17.72 | 91 |
| Хлеб (порциями) | 034 | 1.87 | 0.34 | 15.3 | 105 |
| Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт) | 039 | 2.14 | 1.95 | 30.42 | 148 |
| Итого по меню Комплекс №6 | 105-44 | 29 | 31 | 167 | 1110 |

Меню: Комплекс №7**Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК**

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Картофель тушеный с мясом говядины рубленным с доп. гарниром овощи свежие(огурцы) порционно, 220/30 | 250 | 13.88 | 14.94 | 21 | 275 |
| Чай с сахаром, 200/15 | 215 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб (порциями) | 046 | 2.53 | 0.46 | 20.7 | 143 |
| Пряник (Северные или Зареченские, 1 шт) | 039 | 2.14 | 1.95 | 30.42 | 148 |

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

| | | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/ | 250 | 2.23 | 5.69 | 19.88 | 131 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Хлеб (порциями) | 037 | 2.03 | 0.37 | 16.65 | 115 |
| Итого по меню Комплекс №7 | 105-44 | 23 | 23 | 134 | 909 |

Зав.производством:

Калькулятор: