



## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10

на 28 Декабря 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108.62
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>61</b>	<b>532</b>

#### Меню: Комплекс №2

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>693</b>

#### Меню: Комплекс №4

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

Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Хлеб Сельский	034	1.86	0.34	15.3	105.78
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>91</b>	<b>750</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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108.62

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

Рассольник ленинградский со сметаной /крупя рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Беккен с капустой, яйцом	090	5.96	10.12	23.77	213
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>132</b>	<b>995</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_