



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 29 сентября 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	0.8	0.4	15.37	62
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>62</b>	<b>581</b>

**Меню: Комплекс №2**

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

Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины с доп. гарниром овощи соленые огурцы порционно, 220/10	230	13.62	14.91	20.24	270
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Ватрушка с повидлом	080	4.8	2.53	48.52	234
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>97</b>	<b>627</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	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>546</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	0.2	0.05	10.02	38
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>175</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	0.8	0.4	15.37	62
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>41</b>	<b>37</b>	<b>147</b>	<b>1104</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_