



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 29 ноября 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	<b>466</b>

**Меню: Комплекс №2**

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Плов из филе цыплят	200	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб цельный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>83</b>	<b>559</b>

**Меню: Комплекс №4**

**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20	185	11.37	12.82	34.51	300
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	024	1.73	0.59	11.55	60
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>459</b>

**Меню: Комплекс №5**

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

Каша пшеничная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>210</b>

**Меню: Комплекс №6**

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15	180	10.21	11.49	34.51	282
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Батон	034	2.45	0.84	16.36	85
Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	125	0	0	11.25	45

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

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>153</b>	<b>907</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_