

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 03 Декабря 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Котлеты "Крепыш"	080	13.25	14.36	11.08	225.78
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>540</b>

**Меню: Комплекс №1а****дети из многодетных семей**

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Расстегаи с яблоками	105	5.24	2.95	48.26	244
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>123</b>	<b>797</b>

**Меню: Комплекс №2****Завтрак 5-11 классы**

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Сосиски отварные (говяжьи "Халяль")	106/шт	11.66	25.33	1.7	282.67
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>57</b>	<b>595</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупя рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Сосиски отварные	053/шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Нектар в ассортименте (валитек)	200	0.6	0	34	132
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Рогалик с изюмом	070	4.63	4.77	41.96	229.6
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>127</b>	<b>832</b>

**Меню: Комплекс №4****Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>244</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_