

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
**на 13 Октября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170/10	5.63	10.49	33.73	251.6
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>83</b>	<b>592</b>

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170/10	5.63	10.49	33.73	251.6
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>128</b>	<b>808</b>

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

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	<b>763</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>118</b>	<b>742</b>

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

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.3	0.44	8.66	45
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>38</b>	<b>194</b>

**Меню: Комплекс №7****Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав.производством: Калькулятор: 