

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 18 Ноября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Фрикадельки из цыплят	090	13.38	20.42	6.66	263.25
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4.12	4.82	24.3	155.83
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.04
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	<b>546</b>

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

Фрикадельки из цыплят	090	13.38	20.42	6.66	263.25
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4.12	4.82	24.3	155.83
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Пирожки печёные с курагой	060	3.86	1.35	31.38	154.4
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>702</b>

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

Биточки "Курочка Ряба"	090	18.12	22.41	7.48	301
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	018	1.42	0.14	9.14	43.2
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>86</b>	<b>719</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Рис отварной	150	3.67	6.05	33.97	213.33
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	034	2.41	0.41	17.34	74.12
Булочка Домашняя	060	4.22	7.74	33.59	222
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>122</b>	<b>883</b>

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

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>41</b>	<b>207</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_