

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 22 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

Сосиски отварные	053\1шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.35	5.2	31.17	188
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Кондитерское изделие без крема (Корж молочный)	065	4.1	7.26	40.46	242.67
<b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>	<b><u>55-55</u></b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>109</b>	<b>729</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Филе куриное, тушёное с овощами	090	16.94	22.14	3.11	278
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка "Веснушка"	045	3.4	2.84	24.37	138.6
<b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b>	<b><u>71-64</u></b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>96</b>	<b>767</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Сосиски отварные	053\1шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	175/3	5.07	6.07	36.36	219.33
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
<b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>	<b><u>63-74</u></b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>764</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
<b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b>	<b><u>8-30</u></b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>232</b>

Зав.производством: Калькулятор: 