

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
на 02 Февраля 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

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

|   |                     |           |           |           |            |
|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 165/5               | 5.46      | 7.91      | 32.71     | 223.78     |
| Яйцо варёное вкрутую                      | 048/1шт             | 6.1       | 5.52      | 0.34      | 75         |
| Напиток витаминный                        | 200                 | 0         | 0         | 0         | 78         |
| Хлеб белый                                | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| Десерт фруктовый (мандарины)              | 130/2шт             | 1.04      | 0.26      | 9.75      | 49.4       |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>   | <b><u>55-55</u></b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>58</b> | <b>499</b> |

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

|   |                     |           |           |            |            |
|---|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Биточки рыбные (из сайды)               | 090                 | 11.19     | 5.92      | 13.51      | 156        |
| Пюре картофельное                       | 180                 | 3.72      | 6.55      | 21.92      | 175        |
| Компот из свежих яблок                  | 200                 | 0.16      | 0.16      | 18.89      | 75         |
| Хлеб целебный ржаной                    | 030                 | 2.12      | 0.36      | 15.3       | 66         |
| Булочка "Творожная" (с сахарной пудрой) | 070/1               | 8.16      | 6.09      | 34.05      | 226.8      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b> | <b><u>71-64</u></b> | <b>25</b> | <b>19</b> | <b>104</b> | <b>699</b> |

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

|   |                     |           |           |            |            |
|---|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 165/5               | 5.46      | 7.91      | 32.71      | 223.78     |
| Нектар в ассортименте                     | 200                 | 0.6       | 0         | 34         | 132        |
| Хлеб целебный ржаной                      | 030                 | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Рогалик с творогом                        | 075                 | 7.78      | 6.71      | 31.98      | 221        |
| Десерт фруктовый (мандарины)              | 130/2шт             | 1.04      | 0.26      | 9.75       | 49.4       |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>   | <b><u>63-74</u></b> | <b>17</b> | <b>15</b> | <b>124</b> | <b>692</b> |

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

|   |                    |          |          |           |            |
|---|--------------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша молочная "Дружба"                  | 100                | 3.28     | 2.04     | 19.8      | 111        |
| Чай полусладкий                         | 180                | 0.18     | 0.04     | 9.02      | 34.2       |
| Батон                                   | 015                | 1.08     | 0.36     | 7.21      | 37.5       |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b> | <b><u>8-30</u></b> | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>183</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_