

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 12 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (Северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>95</b>	<b>660</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Котлеты "Любительские"	100	15.17	13.11	13.32	247
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>724</b>

**Меню: Комплекс №4****Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.09	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87
Булочка "Творожная"	040	4.66	3.48	19.45	129
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>675</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотация**

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	131
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ****Завтрак**

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (Северные)	240	2.4	2.05	46.21	209
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70

**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка "Творожная"	055	6.4	4.79	26.74	178
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>174</b>	<b>1108</b>

Зав. производством:

Калькулятор: