

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 13 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Каша рисовая молочная гарнирная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	26.79	186
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>	<b><u>55-55</u></b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>500</b>

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

Гуляш из говядины	45/45	13.29	11.83	2.97	172
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка с маком	055	4.32	1.74	29.7	155.1
<b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b>	<b><u>71-64</u></b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>101</b>	<b>674</b>

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

Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Каша рисовая молочная гарнирная с маслом сливочным	180/3	5.23	7.4	32.14	217
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Рулет с маком	055	4.06	8.07	27.96	201.3
<b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>	<b><u>63-74</u></b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>732</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	030	2.16	0.73	14.43	75
<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>227</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_