

**МЕНЮ**
**Столовая гимназии №10**  
**на 15 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/шт              | 5.83      | 12.67     | 0.85      | 141.33     |
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 170/3               | 5.64      | 12.82     | 33.74     | 270.87     |
| Кофейный напиток                          | 200                 | 0.8       | 0.4       | 15.37     | 62         |
| Хлеб белый                                | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| Десерт фруктовый (яблоко)                 | 145                 | 0.58      | 0.58      | 14.21     | 67.67      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>   | <b><u>55-55</u></b> | <b>15</b> | <b>27</b> | <b>79</b> | <b>615</b> |

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

|   |                     |           |           |            |            |
|---|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Сосиски отварные                        | 106/2 шт.           | 11.66     | 25.33     | 1.7        | 281.96     |
| 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         |
| Рогалик с изюмом                        | 065                 | 4.3       | 4.43      | 38.97      | 213.2      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b> | <b><u>71-64</u></b> | <b>25</b> | <b>36</b> | <b>110</b> | <b>845</b> |

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

|   |                     |           |           |            |            |
|---|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Сосиски отварные                          | 053/шт              | 5.83      | 12.67     | 0.85       | 141.33     |
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 170/3               | 5.64      | 12.82     | 33.74      | 270.87     |
| Кофейный напиток                          | 200                 | 0.8       | 0.4       | 15.37      | 62         |
| Хлеб целебный ржаной                      | 030                 | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Кекс майский                              | 070                 | 4.6       | 6.92      | 36.12      | 226.1      |
| Десерт фруктовый (яблоко)                 | 145                 | 0.58      | 0.58      | 14.21      | 67.67      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>   | <b><u>63-74</u></b> | <b>20</b> | <b>34</b> | <b>116</b> | <b>833</b> |

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

|   |                    |          |          |           |            |
|---|--------------------|----------|----------|-----------|------------|
| Макаронные изделия отварные             | 100                | 3.48     | 3.19     | 21.29     | 125        |
| Чай с сахаром                           | 200                | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Хлеб белый                              | 020                | 1.58     | 0.16     | 10.16     | 48.67      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b> | <b><u>8-30</u></b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>46</b> | <b>231</b> |

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_