

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 20 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.64	11.81	11.97	221.4
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>503</b>

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	035	0.25	0.04	0.68	4
Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>81</b>	<b>674</b>

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.64	11.81	11.97	221.4
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.08	179.07
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Рулет с маком	050	3.69	7.34	25.42	183
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>746</b>

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

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	130.8
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>8-30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>219</b>

**Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ****Завтрак**

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Котлеты "Любительские"	090	13.64	11.81	11.97	221.4
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5

**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	79.75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
<b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b>	<b>95-55</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>149</b>	<b>1014</b>

Зав. производством:

Калькулятор: