

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 27 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
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>18</b>	<b>60</b>	<b>499</b>

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Плов из филе цыплят	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка Домашняя	070	4.93	9.03	39.19	259
<b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b>	<b><u>71-64</u></b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>129</b>	<b>894</b>

**Меню: Комплекс №3****Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	<i>ит.</i>	0	0	0	0
<b><u>Итого по меню Комплекс №3</u></b>	<b><u>87-32</u></b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
<b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>	<b><u>63-74</u></b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>727</b>

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

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b>	<b><u>8-30</u></b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>208</b>

Зав. производством: Калькулятор: 