



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 02 Февраля 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Колбаса отварная	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	023	1.35	0.21	10.21	50.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>59</b>	<b>550</b>

**Меню: Комплекс №1а**

**дети из многодетных семей**

Колбаса отварная	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>79</b>	<b>694</b>

**Меню: Комплекс №2**

**Завтрак 5-11 классы**

Гуляш из говядины	50/50	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
Сдоба обыкновенная	050	2.99	3.24	21.39	127
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	<b>668</b>

**Меню: Комплекс №3**

**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный	024	1.41	0.22	10.66	52.8
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>113</b>	<b>915</b>

**Меню: Комплекс №4**

**Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.03	56.73
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>219</b>

**Меню: Комплекс №7**

**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_