

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
на 04 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Икра свекольная	030	0.57	2.23	3.4	35
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром с лимоном, вафлями ("классические")	200/6/1шт	1.1	1.05	38.41	165
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>613</b>

**Меню: Комплекс №1а****дети из многодетных семей**

Капуста квашеная	030	0.48	1.52	2.3	25
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром с лимоном, с пряником ("Зареченский")	200/7/2шт	2.59	2.68	23.91	177
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>651</b>

**Меню: Комплекс №2****Завтрак 5-11 классы**

Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Рогалик с черносливом	075	4.86	5.11	42.24	236
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>943</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Плов из говядины	220	15.98	16.58	42.87	395
Компот из ягод (ассорти)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>650</b>

**Меню: Комплекс №4****Дотационное питание**

Каша ячневая вязкая молочная	110	3.9	2.08	21.41	117.7
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	<b>255</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: \_\_\_\_\_