

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 26 Января 2021 г.**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

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

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки рыбные (из сайды) | 090 | 11.19 | 5.92 | 13.51 | 156 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.09 | 5.45 | 18.26 | 146 |
| Кофейный напиток с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (мармелад) | 200/ 1 шт | 3.48 | 5.38 | 31.42 | 181 |
| Хлеб белый | 025 | 1.97 | 0.2 | 12.7 | 60.83 |
| Хлеб целебный | 020 | 1.17 | 0.19 | 8.88 | 44 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 53-41 | 21 | 17 | 85 | 588 |

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

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки рыбные (из сайды) | 090 | 11.19 | 5.92 | 13.51 | 156 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.09 | 5.45 | 18.26 | 146 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.2 | 2 | 17.72 | 91 |
| Батон | 037 | 2.8 | 0.96 | 19.29 | 98.67 |
| Десерт фруктовый (мандарины) | 090 | 0.72 | 0.18 | 6.75 | 34.2 |
| Итого по меню Комплекс №1а | 61-31 | 20 | 15 | 76 | 526 |

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

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Шницель рубленый из говядины | 100 | 14.55 | 11.9 | 15.55 | 227 |
| Макаронные изделия отварные | 190 | 6.6 | 6.07 | 40.45 | 237.5 |
| Напиток из сока с кондитерским изделием без крема (вафли "Милки-лакомки") | 200/1шт | 3.45 | 8.44 | 55.57 | 309 |
| Хлеб целебный | 032 | 1.88 | 0.3 | 14.21 | 70.4 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 67-20 | 26 | 27 | 126 | 844 |

Меню: Комплекс №3**Обед**

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250 | 1.85 | 5.57 | 8.03 | 94 |
| Тефтели из говядины (1 вариант) | 100 | 13.2 | 15.81 | 13.58 | 249 |
| Рис отварной | 180 | 4.4 | 7.26 | 40.77 | 256 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 |
| Хлеб белый | 028 | 2.21 | 0.22 | 14.22 | 68.13 |
| Итого по меню Комплекс №3 | 67-20 | 22 | 29 | 92 | 726 |

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная | 100 | 4.18 | 1.92 | 21.86 | 120 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб белый | 026 | 2.05 | 0.21 | 13.21 | 63.27 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 8-00 | 6 | 2 | 50 | 240 |

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| Обед | шт. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №7 | 81-85 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____