

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
**на 25 Февраля 2021 г.**

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

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

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские"           | 090          | 13.65     | 11.8      | 11.98     | 223        |
| Каша рисовая вязкая молочная     | 150          | 4.33      | 2.73      | 31.15     | 166.5      |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон                            | 035          | 2.52      | 0.86      | 16.83     | 87.5       |
| Перемяч печёный с мясом          | 055          | 5.33      | 3.88      | 14.37     | 114.12     |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>53-41</b> | <b>26</b> | <b>19</b> | <b>89</b> | <b>648</b> |

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

|                                                 |              |           |           |           |            |
|-------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские"                          | 090          | 13.65     | 11.8      | 11.98     | 223        |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным | 150/5        | 4.36      | 6.85      | 31.19     | 203        |
| Сыр порционнo                                   | 015          | 3.54      | 3.99      | 0         | 52         |
| Напиток витаминный                              | 200          | 0         | 0         | 0         | 78         |
| Хлеб белый                                      | 027          | 2.13      | 0.22      | 13.72     | 65.7       |
| <b>Итого по меню Комплекс №1а</b>               | <b>61-31</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>57</b> | <b>622</b> |

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

|                                       |              |           |           |           |            |
|---------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из говядины                     | 100          | 14.75     | 13.14     | 3.3       | 191        |
| Макаронные изделия отварные           | 180          | 6.25      | 5.75      | 38.32     | 225        |
| Чай с сахаром и печеньем ("машенька") | 200/шт       | 1.95      | 4.02      | 31.66     | 166        |
| Батон                                 | 020          | 1.44      | 0.49      | 9.62      | 50         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>      | <b>67-20</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>83</b> | <b>632</b> |

**Меню: Комплекс №3****Обед**

|                                                   |              |           |           |            |            |
|---------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250          | 1.84      | 5.48      | 10.52      | 109        |
| Оладьи из печени "Антошка"                        | 100          | 19.9      | 18.58     | 14.04      | 305        |
| Каша пшеничная вязкая                             | 180          | 4.95      | 5.78      | 29.16      | 187.2      |
| Чай с сахаром                                     | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57         |
| Хлеб целебный ржаной                              | 029          | 2.06      | 0.35      | 14.79      | 63.8       |
| Булочка "Маковка"                                 | 050          | 3.79      | 7.16      | 26.74      | 188        |
| <b>Итого по меню Комплекс №3</b>                  | <b>67-20</b> | <b>33</b> | <b>37</b> | <b>110</b> | <b>910</b> |

**Меню: Комплекс №4****Дополнительное питание**

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая            | 150         | 4.12     | 4.81     | 24.3      | 156        |
| Чай с сахаром                    | 200         | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Батон                            | 027         | 1.94     | 0.66     | 12.99     | 67.5       |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b> | <b>8-00</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>52</b> | <b>280</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: