

**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 12 Октября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Филе куриное с тушёными овощами	075	13.25	18.52	3.1	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>59</b>	<b>529</b>

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

Филе куриное с тушёными овощами	075	13.25	18.52	3.1	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Кекс майский	070	4.6	6.92	36.12	226.1
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>775</b>

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

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с печеньем ("Машенька")	200/ 1шт	1.85	4.22	33.44	197
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>782</b>

**Меню: Комплекс №3**Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>76</b>	<b>664</b>

**Меню: Комплекс №4**Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	100	3.55	1.89	19.46	107
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>45</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: \_\_\_\_\_