

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 06 Декабря 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	69.76
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>519</b>

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	157.5
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	71.94
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>96</b>	<b>672</b>

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>752</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Тефтели из говядины (1 вариант)	080	10.56	12.66	10.86	199.2
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Рогалик с вареным сгущенным молоком	065	5.99	7.74	38.17	250.47
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>135</b>	<b>910</b>

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

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.37	7.21	37.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>180</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: \_\_\_\_\_

Соб