

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 10 Ноября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с печеньем ("сахарное к кофе")	200/2шт	0	0	33.93	129
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>613</b>

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с пряником ("подмосковный")	200/40	2.2	2	65.13	281
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>125</b>	<b>759</b>

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

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.31	0.02	0.65	4
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Булочка "Маковка"	070	5.31	10.02	37.44	263.2
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>123</b>	<b>892</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	69.76
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>94</b>	<b>689</b>

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

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>223</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

Соб