

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 18 Октября 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	80/20	13.4	15.17	11.87	240
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>572</b>

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

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	80/20	13.4	15.17	11.87	240
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	76.3
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>114</b>	<b>760</b>

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	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
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>111</b>	<b>774</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

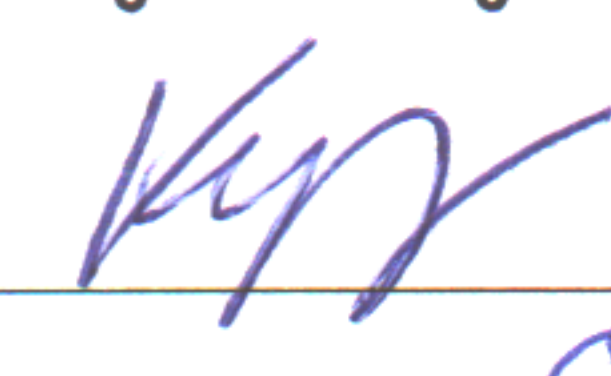
Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Тефтели из говядины (1 вариант)	080	10.56	12.65	10.86	199.2
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>126</b>	<b>831</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: 