

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 20 Декабря 2021 г.

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	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	21	61	514

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	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Батон	028	2.02	0.68	13.47	70
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	22	92	670

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	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	25	112	762

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом (с зеленью)	250/2	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
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Десерт фруктовый (мандарины)	060	0.48	0.12	4.5	22.8
Итого по меню Комплекс №3	67-20	24	22	119	748

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
Итого по меню Комплекс №4	8-00	4	4	32	180

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____