



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 22 ноября 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	200/7	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	027	1.92	0.32	13.77	58.86
Пирожки печёные с черносливом	065	3.8	1.46	33.44	164.67
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>672</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Люля-Кебаб	080	10.52	8.7	3.17	132
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	032	2.27	0.38	16.32	70.4
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>61</b>	<b>448</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 белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Рогалик с вареным сгущенным молоком	070	6.45	8.33	41.1	269.73
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>135</b>	<b>923</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: КушКалькулятор: Соб