

**МЕНЮ**
Столовая гимназии №10
на 08 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
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	21	64	519

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
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	22	95	672

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, с пряником ("подмосковным")	200/7/1шт	2.46	2.06	46.42	211
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Итого по меню Комплекс №2	67-20	23	25	100	715

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
Итого по меню Комплекс №3	67-20	30	30	135	923

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

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____