

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 14 Марта 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

Биточки "Дружба"	090	13.5	14.79	12.88	243
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	030	2.37	0.24	15.24	73
<b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>	<b><u>55-55</u></b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>562</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Компот из ягод с мармеладом	200/2шт	3	6.44	43.07	241
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
<b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b>	<b><u>71-64</u></b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>93</b>	<b>738</b>

**Меню: Комплекс №3****Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<b><u>Итого по меню Комплекс №3</u></b>	<b><u>87-32</u></b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Биточки "Дружба"	090	13.5	14.79	12.88	243
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
<b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>	<b><u>63-74</u></b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>115</b>	<b>810</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
<b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b>	<b><u>8-30</u></b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>177</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_