

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 15 Марта 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Филе куриное с тушёными овощами	080	21.2	26.93	3.6	339.2
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	28	33	56	627

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

Гуляш из говядины	45/45	13.27	11.83	2.97	171.9
Макаронные изделия отварные	185	6.42	5.91	39.38	231.25
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	26	20	100	667

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

Филе куриное с тушёными овощами	080	21.2	26.93	3.6	339.2
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	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печеные с капустой яйцом	070	3.45	4.22	26.94	158.67
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	32	38	87	809

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	6	4	44	234

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____