

**МЕНЮ**

**Столовая гимназии №10**  
**на 21 Марта 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
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>21</b>	<b>65</b>	<b>531</b>

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5.42	9.11	26.58	211
Чай с сахаром с лимоном, конфетами ("Шокозаврики")	200/7/1 шт	1.46	7.95	32.98	206
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b>	<b><u>71-64</u></b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>88</b>	<b>731</b>

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
<b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>	<b><u>63-74</u></b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>720</b>

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

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
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>5</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>183</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_