

**МЕНЮ****Столовая Гимназии №10**  
на 23 Мая 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	075	12.43	13.9	10.07	217.5
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
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>505</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	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка школьная	040	3.62	1.42	21.1	113.6
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>686</b>

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

Котлеты "Крепыш"	075	12.43	13.9	10.07	217.5
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>696</b>

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

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	3.85	19.44	124.8
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>228</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_