

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 24 Января 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
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	21	21	65	531

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.88	14.24	12.22	224.1
Каша гречневая вязкая	190	5.71	7.01	28.04	199.5
Напиток витаминный с пряником ("Подмосковный")	200/шт	0	0	0	78
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.86
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	20	21	55	574

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

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

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	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Пирожки печеные с яблоками	080	3.95	4.8	30.79	181.33
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	25	27	98	725

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая	150	4.12	4.81	24.3	156
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	6	5	49	263

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____