

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 30 Марта 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Котлеты "Крепыш"	090	14.91	16.16	12.47	254
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и печеньем ("к кофе")	200/1шт	1.25	2.43	25	123
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Итого по меню Комплекс №1	53-41	23	24	73	594

Меню: Комплекс №1а**дети из многодетных семей**

Котлеты "Крепыш"	090	14.91	16.16	12.47	254
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Гребешки с повидлом	075	4.56	3.15	40.59	210
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	27	26	110	775

Меню: Комплекс №2**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
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	040	2.88	0.97	19.24	100
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	29	114	836

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Сосиски отварные (переменка)	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №3	67-20	30	39	115	920

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	41	219

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____