

МЕНЮ

**Столовая гимназии №10
на 20 Сентября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	80/20	13.4	15.17	11.87	240
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	20	21	63	519

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	80/20	13.4	15.17	11.87	240
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	157.5
Чай с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Шафран с яблоками	055	2.86	5.73	25.77	167.2
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	24	27	92	714

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
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	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	25	25	110	755

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	180	0.18	0.04	13.51	51.3
Батон	015	1.08	0.37	7.21	37.5
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	4	4	35	194

Зав.производством: 

Калькулятор: 