



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 11 Января 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Котлеты "Крепыш"	090	14.86	16.12	12.09	248
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	030	2.27	0.78	15.64	80
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>545</b>

**Меню: Комплекс №1а**

**дети из многодетных семей**

Котлеты "Крепыш"	090	14.86	16.12	12.09	248
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>116</b>	<b>780</b>

**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
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>109</b>	<b>806</b>

**Меню: Комплекс №3**

**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном, с пряником ("Подмосковные")	200/7/1шт	2.59	2.68	23.91	177
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>878</b>

**Меню: Комплекс №4**

**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	120	4.18	3.83	25.55	150
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.52	0.52	10.46	53
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>260</b>

**Меню: Комплекс №7**

**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_