

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 04 Октября 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 белый	0329	2.6	0.26	16.71	80.06
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	21	66	537

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
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	78.48
Расстегаи с яблоками	105	5.24	2.95	48.26	244
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	24	116	779

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 белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	24	109	757

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
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	035	2.48	0.42	17.85	76.3
Итого по меню Комплекс №3	67-20	27	27	95	715

Меню: Комплекс №4**Дополнительное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	34	193

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: