

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 07 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.04	5.9	13.36	153.9
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Кекс майский	055	3.61	5.44	28.38	177.65
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	18	91	606

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Рогалик с маком	075	7.09	10.26	45.21	302
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	22	108	732

Меню: Комплекс №2**Завтрак 5-11 классы**

Фрикадельки из цыплят	100	14.86	22.69	7.4	292.5
Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4.42	11.34	40.81	290
Напиток апельсиновый с печеньем ("машенька")	200/шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	23	37	92	808

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Фрикадельки из цыплят	080	11.89	18.15	5.92	234
Рис отварной	150	3.96	6.55	36.81	230.83
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Рулет с маком	050	3.69	7.34	25.42	183
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	37	107	866

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшениная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
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	6	3	41	212

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: