

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

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	19	74	564

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.5
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	24	116	789

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

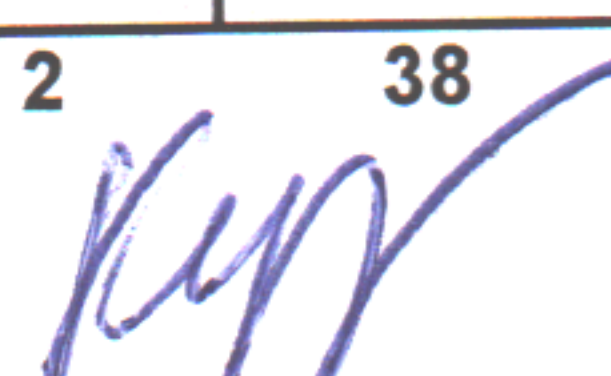
Овощи соленные (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.32	2
Плов из филе цыплят (65/175)	240	17.83	16.81	48.58	399.6
Кофейный напиток с пряником ("заречинский")	200/шт	3	2.4	46.57	214
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	20	116	711

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Плов из филе цыплят (50/150)	200	14.86	14.01	40.48	333
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	033	2.38	0.8	15.87	82.5
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
Итого по меню Комплекс №3	67-20	24	25	123	799

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая молочная	100	2.89	1.82	20.77	111
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	4	2	38	186

Зав.производством: Калькулятор: 