

МЕНЮ**Столовая гимназии №10****на 21 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	029	2.06	0.35	14.79	63.8
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	91	632

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 курагой	075	5.21	5.11	42.74	238
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	17	105	668

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 мандариновый с печеньем ("машенька")	200/1шт	1.14	2.57	23.86	133
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №2	67-20	22	37	84	778

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 мандариновый с печеньем (сахарное "к кофе")	200/2шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Итого по меню Комплекс №3	67-20	21	32	89	753

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
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	44	220

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: