



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 22 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки "Батыр"	080	12.55	11.96	8.77	192
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Булочка бутербродная	045	4.59	2.97	27.17	156.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	21	73	564

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Биточки "Батыр"	080	12.55	11.96	8.77	192
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Рогалик с изюмом	060	3.97	4.09	35.97	196.8
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	22	98	674

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Кнели из говядины	090	13.91	10.4	5.01	168
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток из сока (любимый)	200	0.25	0	21.32	84
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №2	67-20	20	18	61	494

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2.2	13.5	96.8
Кнели из говядины	080	12.36	9.24	4.45	149.33
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Напиток из сока (любимый)	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	17	73	541

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
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	4	32	180

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:

MP
Соб