

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 22 Сентября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с печеньем (сахарное "к кофе")	200/1шт	0	0	33.93	129
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	19	19	93	612

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Рогалик с черносливом	065	4.21	4.43	36.61	204.53
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	24	24	129	814

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3
Котлеты рубленые из говядины	100	14.55	11.9	15.52	227
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	27	25	110	766

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
Хлеб белый	015	1.18	0.12	7.62	36.5
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	6	2	42	206

Зав.производством: КирКалькулятор: Сд