

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 25 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
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.76
Расстегаи с яблоками	105	5.24	2.95	48.26	244
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	22	122	804

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	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Булочка Домашняя	060	4.22	7.74	33.59	222
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	25	118	778

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	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 молочная гарнирная	100	2.89	1.82	17.84	100
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	35	175

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: