

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 29 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.25	14.36	11.08	225.78
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	20	65	513

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	23	109	733

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

Овощи соленные (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.34	3
Тефтели из говядины	065	8.58	10.28	8.83	161.57
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Компот из сухофруктов с вафлями (со вкусом халвы)	200/1шт	2.66	2	57.73	257
Итого по меню Комплекс №2	67-20	20	18	124	726

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Тефтели из говядины	065	8.58	10.28	8.83	161.57
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	22	115	720

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	47	233

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____