

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 05 Октября 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	3.1	5.46	18.27	145.83
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №1	53-41	23	17	83	586

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	14	105	643

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

Кнели из цыплят	100	14.29	14.2	6.89	228.75
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4.42	11.34	40.81	290
Напиток апельсиновый с вафлями	200/1шт	2.1	5.1	31.14	200
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Итого по меню Комплекс №2	67-20	23	31	93	787

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Кнели из цыплят	100	14.29	14.2	6.89	228.75
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3.68	9.45	34.01	241.67
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	29	83	694

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	42	217

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: