

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 07 Октября 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
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	19	53	554

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
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Десерт фруктовый (яблоко)	140/шт	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	21	20	87	626

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

Овощи свежие (помидоры) порционно	030	0.33	0.06	1.14	6
Плов из филе цыплят	230	17.09	16.11	46.55	382.95
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
Гребешки с повидлом	070	4.26	2.94	37.88	196
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	20	114	708

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	230	17.09	16.11	46.55	382.95
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	28	113	793

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая молочная	100	2.89	1.82	20.77	111
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	38	186

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: