

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 27 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	69.76
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	76	557

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	21	109	719

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

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	25	95	710

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.35	2.86	19.29	105
Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	157.5
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	26	85	650

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	34	193

Зав.производством:

Калькулятор: