

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 04 Марта 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Икра свекольная	025	0.47	1.86	2.83	29.17
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	59
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	21	56	513

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

Капуста квашеная	030	0.48	1.52	2.3	25
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	22	95	694

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

Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	3.9	1.67	25.61	135
Итого по меню Комплекс №2	67-20	36	26	112	851

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Плов из говядины	220	15.98	16.58	42.87	395
Компот из ягод (компотной смеси)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.8
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	22	85	634

Меню: Комплекс №4**Дополнительное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	50	248

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: