

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 12 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром и печеньем ("к кофе")	200/1шт	1.25	2.43	25	123
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	22	70	564

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном, с пряником ("заречинский")	200/5/2шт	2.46	2.06	46.42	211
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	22	93	662

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	018	1.42	0.14	9.14	43.8
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Десерт фруктовый (мандарины)	085	0.68	0.17	6.37	32.3
Итого по меню Комплекс №2	67-20	23	22	70	587

Меню: Комплекс №3Обед

Икра свекольная	030	0.57	2.23	3.45	36
Рассольник ленинградский со сметаной /крупяная рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	26	30	103	775

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	110	3.9	2.08	21.41	117.7
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	51	250

Меню: Комплекс №7Меню 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: