

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 13 Апреля 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	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка "Творожная"	045	5.25	3.91	21.89	145.8
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	16	82	565

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток с печеньем ("к кофе")	200/1шт	2.2	3.58	28.69	150
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	62.53
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	16	91	602

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

Шницель рубленый из говядины	100	14.55	11.9	15.55	227
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с пряником ("заречинским")	200/1шт	2.45	2	52.52	236
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	20	128	797

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	033	2.38	0.8	15.87	82.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	29	93	740

Меню: Комплекс №4**Дотационное 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	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	49	243

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: