

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 14 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты рубленые из говядины	090	13.1	10.71	13.97	204
Макаронные изделия отварные	150	5.22	4.78	31.93	187.5
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	16	96	591

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.16	0.03	0.53	2.67
Котлеты рубленые из говядины	090	13.1	10.71	13.97	204
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Кекс майский	050	3.28	4.94	25.8	161.5
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	21	120	744

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

Колбаса отварная (таврия)	100	12.8	22.2	1.5	257
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	34	95	791

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с лапшой по-домашнему	250	2.52	3.56	16.97	128
Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	130/50	5.66	8.54	26.83	220
Напиток из сока (любимый)	200	0.25	0	21.32	84
Батон	033	2.38	0.8	15.87	82.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	27	88	744

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	45	223

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: