

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 18 Марта 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Икра свекольная	030	0.57	2.23	3.4	35
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.97
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	21	66	556

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	160	3.31	5.82	19.48	155.56
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Рогалик с черносливом	075	4.86	5.11	42.24	236
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	26	101	754

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

Биточки "Куручка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Кофейный напиток с пряником ("заречинский")	200/шт	3	2.4	46.57	214
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	35	27	124	899

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 (компотная смесь)	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**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	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: