

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 01 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром, курагой, с кондитерскими изделиями без крема (печенье "Машенька")	200/10/1шт	0.72	0.05	20.51	80
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	20	82	586

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром, курагой и кондитерским изделием без крема (печенье "к кофе")	200/10/1шт.	4.18	8.53	46.91	317
Батон	033	2.5	0.86	17.2	88
Десерт фруктовый (яблоко)	116	0.46	0.46	11.37	51.81
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	29	120	885

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

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.36	0	28.17	109
Батон	024	1.82	0.62	12.51	64
Пирожки печёные с черносливом	075	4.39	1.69	38.58	190
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	27	132	882

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Котлеты "Геркулес" с соусом красным основным	100	11.71	10.27	10.75	184
Каша вязкая пшеничная	180	5.1	5.77	30	191.08
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Пирожки печеные с яблоками	080	3.95	4.8	30.79	181.33
Итого по меню Комплекс №3	67-20	29	26	124	837

Меню: Комплекс №4**Доплатное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	028	2.12	0.73	14.6	74.67
Итого по меню Комплекс №4	8-00	7	3	54	264

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: