

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 21 Января 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	170	3.51	6.19	20.7	165.28
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	22	65	558

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

Капуста квашеная	030	0.54	0.03	0.66	6
Кнели из цыплят	090	12.86	12.78	6.2	205.87
Пюре картофельное	160	3.31	5.82	19.48	155.56
Яйцо варёное вкрутую	048/шт	6.1	5.52	0.34	75
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	25	61	592

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	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Рогалик с черносливом	075	4.86	5.11	42.24	236
Итого по меню Комплекс №2	67-20	37	30	127	943

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Плов из говядины	220	17.01	17.13	41.96	398.64
Компот из ягод (ассорти)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	020	1.52	0.52	10.46	53
Хлеб целебный	021	1.23	0.2	9.32	46.2
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	23	89	673

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	028	2.12	0.73	14.6	74.67
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	51	256

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: