

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 28 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Напиток витаминный с пряником ("Зареченские")	200/шт	0	0	0	78
Хлеб белый	017	1.34	0.14	8.64	41.37
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	19	62	589

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	170/5	4.94	7.76	35.35	230.07
Сыр порционнo	015	3.54	3.99	0	52
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Хлеб целебный ржаной	021	1.49	0.25	10.71	46.2
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	24	73	702

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Гуляш из говядины	100	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	033	2.5	0.86	17.2	88
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	24	101	720

Меню: Комплекс №3Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Оладьи из печени "Антошка"	100	19.9	18.58	14.04	305
Каша пшеничная вязкая	180	4.95	5.78	29.16	187.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №3	67-20	34	34	120	929

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая	100	2.75	3.21	16.2	104
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	033	2.5	0.86	17.2	88
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	4	49	251

Меню: Комплекс №7Меню 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: