

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 09 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	19	74	564

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Расстегаи с яблоками	100	4.99	2.81	45.96	232.38
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	22	120	795

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

Овощи соленые (огурцы) порционнно	020	0.16	0.02	0.32	2
Плов из филе цыплят (65/175)	240	17.83	16.81	48.58	399.6
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	23	112	739

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Плов из филе цыплят (50/150)	200	14.86	14.01	40.48	333
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Батон	034	2.45	0.83	16.35	85
Рогалик с изюмом	060	3.97	4.09	35.97	196.8
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	23	121	774

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая молочная гарнирная	100	2.89	1.82	17.84	100
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	4	2	35	175

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: 