

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 14 Декабря 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Филе куриное с тушёными овощами (50/15/15)	080	14.13	19.75	3.31	246.4
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	021	1.51	0.51	10.1	52.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	26	51	514

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

Филе куриное с тушёными овощами (50/15/15)	080	14.13	19.75	3.31	246.4
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Кекс майский	060	3.94	5.93	30.96	193.8
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	32	88	726

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

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	54.5
Булочка с кунжутом	050	3.89	1.45	26.96	139
Итого по меню Комплекс №2	67-20	29	26	113	791

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Котлеты "Крепыш"	080	13.25	14.82	10.74	231.2
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	58.86
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
Итого по меню Комплекс №3	67-20	26	29	113	818

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша ячневая вязкая молочная	110	3.9	2.08	21.41	117.7
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	017	1.22	0.41	8.18	42.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	40	198

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: _____

Соб