

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 16 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Кнели из филе цыплят	090	15.45	11.88	5.08	201
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	21	18	55	481

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

Кнели из филе цыплят	090	15.45	11.88	5.08	201
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Рулет с маком	050	3.69	7.34	25.42	183
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	25	25	80	670

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

Биточки "Курочка Ряба"	090	18.12	22.41	7.48	301
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.43
Булочка с кунжутом	055	4.32	1.74	29.69	155.1
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	29	32	113	863

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	6	3	42	217

Зав.производством:

Калькулятор: