

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

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Кнели из цыплят	080	11.43	11.36	5.51	183
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Итого по меню Комплекс №1	53-41	17	17	73	523

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

Кнели из цыплят	080	11.43	11.36	5.51	183
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	76.3
Рулет с маком	070	5.17	10.28	35.59	256.2
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	28	111	790

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
Чай с сахаром с лимоном и печеньем (сахарное "к кофе")	200/7/1шт	1.31	2.44	25.21	125
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	33	94	774

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Рис отварной	150	3.67	6.05	33.97	213.33
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.22
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	26	123	833

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
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	6	3	41	207

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: _____