

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
 на 19 ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.25	14.36	11.08	225.78
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном и печеньем (сахарное " к кофе")	200/7/1шт	1.31	2.44	25.21	125
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	22	85	608

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

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Булочка "Творожная"	055	6.41	4.78	26.75	178.2
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	27	25	100	724

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

Овощи соленые (огурцы) порционнo	020	0.16	0.02	0.34	3
Тефтели из говядины с сыром	100	16.81	19.31	9.05	281.25
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	26	79	637

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупa рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Тефтели из говядины с сыром	080	13.45	15.45	7.24	225
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
Итого по меню Комплекс №3	67-20	26	32	111	828

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	47	233

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

Соб