



Столовая гимназий №10
на 20 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с печеньем (сахарное "к кофе")	200/2шт	0	0	33.93	129
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63.27
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	19	91	603

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
Рогалик с черносливом	065	4.21	4.43	36.61	204.53
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	24	128	806

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.31	0.02	0.65	4
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
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	030	2.13	0.36	15.3	66
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204
Итого по меню Комплекс №2	67-20	28	24	126	826

Меню: Комплекс №3

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
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	038	2.7	0.46	19.38	82.84
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	26	97	702

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	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	44	220

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: _____

Кур

Соб