

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 21 Октября 2021



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	19	72	553

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	24	118	799

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Плов из филе цыплят	240	17.83	16.81	48.58	399.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Кекс майский	065	4.27	6.43	33.54	209.95
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	24	112	734

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Плов из филе цыплят	240	17.83	16.81	48.58	399.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	22	83	604

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая молочная	100	2.89	1.82	20.77	111
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	4	2	38	186

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: 