

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 23 Сентября 2021 г.**

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	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	19	19	53	554

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

Десерт фруктовый (банан)	130	1.95	0.65	27.3	125.27
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.36	6.85	31.19	203
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	22	20	101	674

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

Овощи свежие (помидоры) порционно	030	0.33	0.06	1.14	6
Плов из филе цыплят	230	17.09	16.11	46.55	382.95
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Пирожки печёные с курагой	065	4.18	1.46	33.99	167.27
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	24	19	110	683

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	230	17.09	16.11	46.55	382.95
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>67-20</u>	25	28	111	773

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
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	4	2	38	186

Зав.производством: Калькулятор: 