

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

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
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	19	74	561

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
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.02
Пирожки печеные с капустой яйцом	085	4.19	5.12	32.71	192.67
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	24	107	756

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

Капуста квашеная (с маслом)	020	0.32	1.01	1.54	16.6
Плов из филе цыплят (65/175)	240	17.83	16.81	48.58	399.6
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Булочка Домашняя	055	3.87	7.09	30.79	203.5
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	25	120	781

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Плов из филе цыплят	200	14.86	14.01	40.48	333
Чай с сахаром и пряником ("творожный")	200/50	3.52	3.8	44.92	225
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	23	119	762

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая молочная гарнирная	100	2.89	1.82	17.84	100
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	35	175

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: КурКалькулятор: Соб