

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 28 Октября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Фрикадельки из цыплят	090	13.38	20.42	6.66	263.25
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4.12	4.82	24.3	155.83
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.04
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	26	62	546

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

Фрикадельки из цыплят	090	13.38	20.42	6.66	263.25
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4.12	4.82	24.3	155.83
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Пирожки печёные с курагой	060	3.86	1.35	31.38	154.4
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	27	91	702

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

Биточки "Куручка Ряба"	090	18.12	22.41	7.48	301
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	30	84	705

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Рис отварной	150	3.67	6.05	33.97	213.33
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	69.76
Булочка Домашняя	060	4.22	7.74	33.59	222
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	31	121	878

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

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____