

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 06 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	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**

Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3
Котлеты рубленые из говядины	100	14.55	11.9	15.52	227
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Пирожки печеные с яблоками	060	2.96	3.6	23.1	136
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	22	110	738

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Котлеты рубленые из говядины	100	14.55	11.9	15.52	227
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	021	1.51	0.51	10.1	52.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	22	84	610

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: 