

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 09 ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.04	5.9	13.36	153.9
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Булочка "Творожная"	040	4.66	3.48	19.46	129.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	16	79	556

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Десерт фруктовый (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	40
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	18	12	72	474

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Фрикадельки из цыплят	100	14.86	22.69	7.4	292.5
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4.42	11.34	40.81	290
Напиток апельсиновый с печеньем (сахарное "к кофе")	200/1шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Итого по меню Комплекс №2	67-20	23	37	93	811

Меню: Комплекс №3

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Фрикадельки из цыплят	080	11.89	18.15	5.92	234
Рис отварной с маслом сливочным	160/5	3.93	10.08	36.28	257.78
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	038	2.7	0.46	19.38	82.84
Булочка Домашняя	055	3.87	7.09	30.79	203.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	24	40	116	922

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	42	217

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____