



МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 05 Февраля 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод с кондитерским изделием без крема (комп. смесь, печенье "Машенька")	200/шт	0.16	0.04	17.09	67
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	76	567

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (комп. смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	020	1.52	0.52	10.46	53
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	62.53
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	21	21	84	609

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.45	25.46	1.29	394
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Батон	020	1.52	0.52	10.46	53
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.67
Итого по меню Комплекс №2	67-20	41	32	75	779

Меню: Комплекс №3

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние с соусом	080/20	13.38	15.34	10.9	235
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	024	1.41	0.22	10.66	52.8
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	34	107	836

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	029	2.19	0.75	15.12	77.33
Итого по меню Комплекс №4	8-00	7	3	54	266

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: _____