

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

на 09 Апреля 2021 г.



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 мармеладом	200/шт	3	6.44	43.07	241
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>102</b>	<b>739</b>

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

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.19	0.02	0.55	3.33
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 (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Рулет с маком	075	5.53	11.01	38.13	274.5
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>115</b>	<b>839</b>

**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 апельсиновый с печеньем ("к кофе")	200/шт	1.14	2.57	23.86	133
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>79</b>	<b>832</b>

**Меню: Комплекс №3**Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние с соусом красным основным	100	11.25	13.65	7.93	200
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	027	1.58	0.25	11.99	59.4
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>77</b>	<b>622</b>

**Меню: Комплекс №4**Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	115	4.08	2.17	22.38	123.05
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>243</b>

**Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав. производством: Калькулятор: 