

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 11 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Напиток витаминный с печеньем ("к кофе")	200/1шт	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	19	60	577

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Сыр порционнo	015	3.54	3.99	0	52
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	23	57	622

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

Гуляш из говядины	100	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.26	5.74	38.32	225
Чай с сахаром и вафлями ("классические")	200/1шт	1.18	5.99	27.23	163
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	25	83	641

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Оладьи из печени "Антошка"	100	19.9	18.58	14.04	305
Каша пшеничная вязкая	180	4.95	5.78	29.16	187.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Булочка "Завитушка"	050	4.14	6.78	25.01	178
Итого по меню Комплекс №3	67-20	33	37	108	898

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая молочная	100	2.89	1.82	20.77	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	4	2	43	205

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: _____