



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 14 Января 2021

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 кондитерскими изделиями без крема	200/ 1шт.	3.2	8.44	34.25	303
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №1	53-41	25	28	102	846

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Кнели из цыплят	100	14.29	14.2	6.89	228.75
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Сыр порционнo	010	2.36	2.66	0	34.67
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	24	49	598

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Овощи соленые (огурцы) порционнo	015	0.12	0.01	0.25	2.25
Плов из говядины	220	16.34	16.98	43.04	399.67
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
Булочка "Творожная"	060	7	5.22	29.18	194.4
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	22	99	710

Меню: Комплекс №3

Обед

Овощи свежие (огурцы) порционнo	015	0.1	0.01	0.29	1.5
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Котлеты "Любительские"	100	15.17	13.11	13.31	247.78
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/5	4.95	5.78	29.16	187
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный	045	2.64	0.42	19.98	99
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	29	32	105	934

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая	100	2.75	3.21	16.2	104
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.97
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	43	219

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: _____