

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 15 Марта 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром, курагой и печеньем (машенька)	200/10/1шт	2.12	3.26	33.43	168
Хлеб целебный ржаной	028	1.98	0.34	14.28	61.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	23	23	93	658

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

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром, курагой	200/10	0.72	0.08	20.11	80
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Десерт фруктовый (яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58.07
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	21	93	635

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

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Компот из смеси сухофруктов (изюма и чернослива)	200	0.47	0	28.79	113
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Батон	021	1.51	0.51	10.1	52.5
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	27	145	932

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Котлеты "Геркулес" с соусом красным основным	100	11.71	10.27	10.75	184
Каша вязкая пшеничная	180	5.1	5.77	30	191.08
Чай с сахаром с лимоном и печеньем (машенька)	200/7/1шт	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	21	99	671

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	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	7	3	52	256

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: