

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 16 Марта 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Колбаса отварная (гост)	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	27	60	563

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

Колбаса отварная (гост)	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Кофейный напиток с пряником (пряник "заречинский")	200/2шт	3	2.4	46.57	214
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	21	29	84	673

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

Гуляш из говядины	50/50	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	26	99	733

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Сосиски отварные (переменка)	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Напиток из сока с печеньем ("к кофе")	200/1шт	1.21	2.53	28.59	152
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	40	94	848

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	41	220

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: 