



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 16 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	010	0.07	0.01	0.19	1
Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	62	509

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.8
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	21	101	690

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	120/60	3.27	5.2	17.49	140
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	028	2.02	0.68	13.47	70
Десерт фруктовый (яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58.07
Итого по меню Комплекс №2	67-20	20	21	66	555

Меню: Комплекс №3

Обед

Икра свекольная	025	0.47	1.85	2.87	30
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
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 №3	67-20	26	30	104	777

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	110	3.9	2.08	21.41	117.7
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	50	247

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: _____