

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 17 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/10	5.96	11.11	35.71	266.4
Сыр порционнно	020	4.72	5.32	0	69.33
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	63
Итого по меню Комплекс №1	53-41	18	21	86	604

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

Сосиски отварные (переменка)	050/шт	5.5	11.95	0.8	133
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/10	5.96	11.11	35.71	266.4
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.2
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	63
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	29	112	798

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

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток из сока (любимый)	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Перемяч печёный с мясом	065	6.3	4.59	16.98	134.87
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	18	90	631

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной (с зеленью укропа)	250/1	1.92	5.1	11.99	96
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном, вафлями ("милки-лакомки")	200/7/1шт	1.63	1.31	34.72	154
Хлеб белый	022	1.74	0.18	11.18	53.53
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Итого по меню Комплекс №3	67-20	28	29	123	851

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	024	1.72	0.58	11.55	60.52
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	46	229

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: 