

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 19 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод с вафлями ("ванильные")	200/шт	1.42	7.5	31.7	199
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	28	90	688

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

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	033	2.38	0.8	15.87	82.5
Десерт фруктовый (мандарины)	085	0.68	0.17	6.37	32.3
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	21	82	608

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

Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.45	25.46	1.29	394
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Булочка с маком	040	3.14	1.26	21.6	112.8
Итого по меню Комплекс №2	67-20	44	33	93	877

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние с соусом красным основным	100	11.25	13.65	7.93	200
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	27	85	664

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша ячневая вязкая молочная	115	4.08	2.17	22.38	123.05
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	50	245

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: _____