

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 20 Мая 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	6.3	7.76	32.33	222
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка с маком	055	4.32	1.74	29.7	155.1
Итого по меню Комплекс №1	53-41	26	22	89	744

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

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	6.3	7.76	32.33	222
Сыр порционно	015	3.54	3.99	0	52
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	018	1.42	0.14	9.14	43.8
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	24	64	663

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

Гуляш из говядины	100	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	170	5.92	5.42	36.19	212.5
Чай с сахаром и печеньем ("школьная шпаргалка)	200/1шт	1.6	3.23	28.33	145
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.8
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	22	83	612

Меню: Комплекс №3**Обед**

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Плов из говядины	240	18.56	18.69	45.77	434.88
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	25	85	660

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	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	7	3	51	251

Зав. производством: Калькулятор: 