

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 21 Мая 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	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	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	59	494

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	026	1.85	0.31	13.26	57.2
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	21	100	683

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	5.26	7.87	24.77	202.8
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Кекс майский	055	3.61	5.44	28.38	177.65
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	28	95	756

Меню: Комплекс №3**Обед**

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
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Итого по меню Комплекс №3	67-20	26	28	105	753

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

Зав.производством: Калькулятор: 