

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 23 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Плов из филе индейки	200	14.86	14.01	40.48	333
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Итого по меню Комплекс №1	53-41	17	15	72	479

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

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.19	0.02	0.55	3.33
Плов из филе индейки	200	14.86	14.01	40.48	333
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	22	106	684

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 с печеньем ("к кофе")	200/шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Итого по меню Комплекс №2	67-20	42	34	77	811

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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	28	105	762

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	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	49	243

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: _____