



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 27 Января 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Гуляши из говядины	090	11.91	10.9	3.3	159
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Батон	026	1.97	0.68	13.55	69.33
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	16	83	544

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Овощи соленые (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.32	2
Гуляши из говядины	090	11.91	10.9	3.3	159
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Батон	024	1.82	0.62	12.51	64
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	3.9	1.67	25.61	135
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	18	108	676

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Колбаса отварная	100	12.8	22.2	1.5	257
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	34	96	802

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	130/50	5.66	8.54	26.83	220
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	3.9	1.67	25.61	135
Итого по меню Комплекс №3	67-20	29	27	114	868

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша рисовая вязкая молочная	100	2.89	1.82	20.77	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	015	1.13	0.39	7.82	40
Итого по меню Комплекс №4	8-00	4	2	44	208

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: _____