

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 27 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Булочка Домашняя	060	4.22	7.74	33.59	222
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	97	654

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток с печеньем ("к кофе")	200/шт	2.2	3.58	28.69	150
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	51.1
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.67
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	16	91	592

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

Шницель рубленый из говядины	100	14.55	11.9	15.55	227
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с пряником ("заречинским")	200/шт	2.45	2	52.52	236
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	20	128	797

Меню: Комплекс №3**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	59
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	29	93	735

Меню: Комплекс №4**Дополнительное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
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: _____