



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 29 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки "Батыр"	090	14.14	11.39	8.78	193
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром с печеньем ("Школьная шпаргалка")	200/1 шт.	2.76	6.8	42.41	237
Батон	027	2.05	0.7	14.12	71.55
Итого по меню Комплекс №1	53-41	24	25	89	670

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Биточки "Батыр"	090	14.14	11.39	8.78	193
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Беккен с капустой, яйцом	090	5.96	10.12	23.77	213
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	28	80	674

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	160/30	4.36	6.93	23.32	186.67
Компот из сухофруктов (курага, чернослив)	200	0.46	0	26.53	105
Хлеб целебный	035	2.05	0.33	15.54	77
Десерт фруктовый (яблоко)	116	0.46	0.46	11.37	51.81
Итого по меню Комплекс №2	67-20	22	22	84	650

Меню: Комплекс №3

Обед

Икра свекольная	030	0.57	2.23	3.4	35
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	037	2.17	0.35	16.43	81.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	26	30	108	796

Меню: Комплекс №4

Дополнительное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.75	105.33
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.74	0.6	11.99	61.33
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	42	224

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: _____