



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 06 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	180/5	7.56	9.31	38.8	266.4
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком, с пряником ("заречинский")	200/1шт	5.97	5.8	51.28	279
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	145	0.58	0.58	14.21	68.15
Итого по меню Комплекс №1	53-41	24	22	130	806

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	180/5	7.56	9.31	38.8	266.4
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Кондитерское изделие без крема (кекс "Волжский")	050	3.75	11.3	17.93	188
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.8
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	24	31	106	800

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Булочка "Творожная"	055	6.41	4.78	26.75	178.2
Итого по меню Комплекс №2	67-20	28	28	99	755

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	180	0.18	0.04	13.51	51.3
Батон	017	1.22	0.42	8.18	42.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	43	218

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____