



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 17 ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170/10	5.63	10.49	33.73	251.6
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1	53-41	18	21	82	585

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170/10	5.63	10.49	33.73	251.6
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	22	114	736

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из свежих яблок с мармеладом	200/2шт	0.17	0.16	30.8	124
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	76.3
Итого по меню Комплекс №2	67-20	19	14	86	549

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	22	102	707

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	2	37	186

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____