

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 26 Октября 2021 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

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

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Филе куриное с тушёными овощами (50/15/15) | 080 | 14.13 | 19.75 | 3.31 | 246.4 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4.51 | 5.53 | 22.13 | 158 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный ржаной | 033 | 2.34 | 0.4 | 16.83 | 72.6 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 53-41 | 21 | 26 | 57 | 534 |

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Филе куриное с тушёными овощами | 075 | 13.25 | 18.52 | 3.1 | 231 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4.51 | 5.53 | 22.13 | 158 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Хлеб целебный ржаной | 020 | 1.42 | 0.24 | 10.2 | 44 |
| Хлеб белый | 020 | 1.58 | 0.16 | 10.16 | 48.67 |
| Кекс майский | 070 | 4.6 | 6.92 | 36.12 | 226.1 |
| Итого по меню Комплекс №1а | 61-31 | 26 | 31 | 97 | 765 |

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Котлеты "Крепыш" | 100 | 16.56 | 18.53 | 13.42 | 289 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 225 |
| Напиток из сока с пряником ("заречинским") | 200/1шт | 2.45 | 2 | 52.52 | 236 |
| Хлеб белый | 030 | 2.37 | 0.24 | 15.24 | 73 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 67-20 | 28 | 27 | 119 | 823 |

Меню: Комплекс №3Обед

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 200 | 1.47 | 4.38 | 8.42 | 87.2 |
| Котлеты "Крепыш" | 100 | 16.56 | 18.53 | 13.42 | 289 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.21 | 4.79 | 31.93 | 187.5 |
| Чай полусладкий | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 025 | 1.8 | 0.61 | 12.02 | 62.5 |
| Итого по меню Комплекс №3 | 67-20 | 25 | 28 | 76 | 664 |

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша ячневая вязкая молочная | 100 | 3.55 | 1.89 | 19.46 | 107 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон | 022 | 1.58 | 0.54 | 10.58 | 55 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 8-00 | 5 | 2 | 45 | 219 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____