

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 27 Октября 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	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1	53-41	18	21	83	592

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 белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	23	128	808

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
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Кондитерское изделие без крема (кекс волжский)	050	3.61	16.97	27.45	279
Итого по меню Комплекс №2	67-20	22	31	91	747

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп крестьянский (крупа пшенная) 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
Хлеб целебный ржаной	037	2.63	0.44	18.87	80.66
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
Итого по меню Комплекс №3	67-20	24	22	108	723

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	018	1.3	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	38	194

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____