

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 10 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Гуляш из говядины	090	11.91	10.9	3.3	159
Макаронные изделия отварные	150	5.22	4.78	31.93	187.5
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	16	80	530

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	015	0.12	0.02	0.4	2
Гуляш из говядины	090	11.91	10.9	3.3	159
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата	200	0	0	19.96	76
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	23	23	99	682

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Колбаса отварная (таврия)	100	12.8	22.2	1.5	256.67
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	34	97	798

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп картофельный с лапшой по-домашнему	250	2.52	3.56	16.97	128
Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	130/50	5.66	8.54	26.83	220
Напиток из сока (любимый)	200	0.25	0	21.32	84
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	27	86	737

Меню: Комплекс №4

Дополнительное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	46	225

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____