

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 02 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Яйцо варёное вкрутую	048/шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	79.86
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	53-41	19	30	100	712

Меню: Комплекс №1а**дети из многодетных семей**

Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4.36	6.85	31.19	203
Яйцо варёное вкрутую	048/шт	6.1	5.52	0.34	75
Сыр порционнo	010	2.36	2.66	0	35
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Хлеб целебный ржаной	018	1.28	0.22	9.18	39.6
Кондитерское изделие без крема (пирожное песочное гл. помадкой)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	33	108	779

Меню: Комплекс №2**Завтрак 5-11 классы**

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.08	178.5
Компот из свежих яблок с пряником ("заречинский")	200/шт	2.36	2.16	50.09	228
Батон	028	2.02	0.68	13.47	70
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	28	102	765

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	44	234

Зав.производством: Калькулятор: 