

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 14 Сентября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

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
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	25	55	521

Меню: Комплекс №1а**дети 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 полусладкий с зефиром	200/шт	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб белый	040	3.16	0.32	20.32	97.33
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	21	24	56	524

Меню: Комплекс №2**Завтрак 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 вафлями ("милки-лакомки")	200/шт	1.47	7.42	36.59	217
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	32	102	797

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	2	46	227

Зав.производством:

Калькулятор:

Кер
Соб