

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 02 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Гуляш из говядины	40/40	11.8	10.52	2.64	153
Макаронные изделия отварные	150	5.22	4.79	32.03	188
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Итого по меню Комплекс №1	51-85	19	16	62	457

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

Гуляш из говядины	40/40	11.8	10.52	2.64	153
Макаронные изделия отварные	180	6.26	5.75	38.44	225.6
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	024	1.82	0.62	12.51	64
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	25	24	106	731

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

Икра свекольная	050	0.95	3.72	5.73	61
Колбаса отварная	100	12.8	22.2	1.5	257
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром с лимоном и печеньем ("к кофе")	200/7/шт	4.74	11.88	63.17	375
Батон	023	1.74	0.6	11.99	61.33
Итого по меню Комплекс №2	64-60	25	46	123	1010

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Голубцы ленивые	100	7.45	5.22	6.46	102
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток из сока с кондитерским изделием без крема (вафли "милки-лакомки")	200/шт	3.45	8.44	55.57	309
Батон	025	1.89	0.65	13.03	66.67
Хлеб целебный	023	1.35	0.21	10.21	50.6
Десерт фруктовый (апельсин)	083	0.75	0.17	6.72	33.2
Итого по меню Комплекс №3	64-60	21	24	131	857

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная жидкая молочная	100	3.63	2.26	18.27	107.33
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.67	0.58	11.51	59.4
Итого по меню Комплекс №4	7-70	5	3	45	224

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	78-70	0	0	0	0

Зав.производством:

Калькулятор: