



Столовая гимназии №10 на 16 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

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	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	033	2.5	0.86	17.2	88
Кекс майский	050	3.28	4.94	25.8	161.5
Итого по меню Комплекс №2	64-60	23	35	100	821

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 (пряник "Подмосковный")	200/1шт	3.45	8.44	55.57	309
Батон	025	1.89	0.65	13.03	66.67
Десерт фруктовый (банан)	100	1.5	0.5	21	96
Итого по меню Комплекс №3	64-60	21	24	135	870

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: