



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 18 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Солнышко"	080	12.56	10.13	7.8	171
Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	156
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	66
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>51-85</u>	<u>19</u>	<u>15</u>	<u>61</u>	<u>452</u>

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Биточки "Солнышко"	080	12.56	10.13	7.8	171
Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	156
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.36	0	28.17	109
Хлеб целебный	021	1.23	0.2	9.32	46.2
Батон	020	1.44	0.49	9.59	49.33
Булочка "Завитушка"	055	4.55	7.46	27.51	195.8
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>58-95</u>	<u>24</u>	<u>23</u>	<u>107</u>	<u>727</u>

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Кнели из филе цыплят	095	13.39	11.22	6.26	191.9
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.36	0	28.17	109
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Десерт фруктовый (банан)	170	2.55	0.85	35.7	163.2
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>64-60</u>	<u>22</u>	<u>19</u>	<u>102</u>	<u>692</u>

Меню: Комплекс №3Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Филе куриное с тушёными овощами	060/10/10	15.96	20.75	3.02	260.31
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	66
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>64-60</u>	<u>24</u>	<u>33</u>	<u>74</u>	<u>691</u>

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

Каша манная вязкая молочная	100	3.62	1.82	19.96	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	026	1.87	0.63	12.47	64.13
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>7-70</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>47</u>	<u>232</u>

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

Обед	шт.	0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №7</u>	<u>78-70</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Зав.производством:

Калькулятор: