

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**
на 21 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Капуста квашеная	050	0.79	2.54	3.84	40.83
Котлеты "Крепыш"	080	13.2	14.8	10.41	228
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром, курагой	200/15	0.98	0.09	22.66	92
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Итого по меню Комплекс №1	51-85	22	23	83	618

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

Капуста квашеная	050	0.79	2.54	3.84	40.83
Котлеты "Крепыш"	080	13.2	14.8	10.41	228
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Компот из сухофруктов (курага, чернослив)	200	0.46	0	26.53	105
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
Кекс майский	055	3.61	5.44	28.38	177.65
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	26	29	121	845

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

Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Компот из сухофруктов (курага, чернослив)	200	0.46	0	26.53	105
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
Итого по меню Комплекс №2	64-60	24	34	131	938

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Оладьи из печени "Антошка"	095	18.9	17.65	13.34	289.75
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	020	1.52	0.16	9.72	48
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
Итого по меню Комплекс №3	64-60	32	30	112	850

Меню: Комплекс №4**Дополнительное питание**

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.75	0.6	12.03	60.95
Итого по меню Комплекс №4	7-70	6	4	50	255

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: