



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 22 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Тефтели из говядины (2 вариант)	080	10.42	15.17	10.23	220
Пюре картофельное	150	3.09	5.46	18.27	145.5
Кофейный напиток с молоком	200	2.2	2	17.72	91
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Итого по меню Комплекс №1	51-85	18	23	60	527

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Тефтели из говядины (2 вариант)	080	10.42	15.17	10.23	220
Пюре картофельное	180	3.71	6.55	21.92	174.6
Кофейный напиток с молоком	200	2.2	2	17.72	91
Хлеб целебный	040	2.35	0.37	17.76	88
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	3.7	4.52	28.86	170
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	22	29	96	744

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Котлеты из говядины "Крепыш"	100	16.5	18.5	13.01	285
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток витаминный с кондитерскими изделиями без крема (печенье "Машенька")	200/1шт.	3.2	8.44	34.25	303
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Итого по меню Комплекс №2	64-60	27	33	96	866

Меню: Комплекс №3

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный	028	1.64	0.26	12.43	61.6
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №3	64-60	24	38	97	836

Меню: Комплекс №4

Дополнительное питание

Каша ячневая вязкая молочная	110	3.9	2.08	21.41	117.7
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	11.99	61.67
Итого по меню Комплекс №4	7-70	6	3	48	236

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: