



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №19 на 10 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Овощи свежие (морковь) порционно	060	0.78	0.06	4.14	21
Колбаса отварная	080	10.24	17.76	1.2	205.33
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	031	2.35	0.81	16.16	82.67
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>68</b>	<b>573</b>

### Меню: Комплекс №1а

#### дети из многодетных семей

Овощи свежие (морковь) порционно	060	0.78	0.06	4.14	21
Колбаса отварная	080	10.24	17.76	1.2	205.33
Каша гречневая рассыпчатая	160	9.16	7.06	45.03	283.56
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	66
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>797</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.53	2.67
Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	035	2.65	0.91	18.25	93.33
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>119</b>	<b>903</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Батон	030	2.28	0.78	15.69	79.5
Хлеб целебный	028	1.64	0.26	12.43	61.6
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>817</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.74	0.6	11.99	61.33
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>242</b>

### Меню: Комплекс №7

#### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_