



**МЕНЮ**  
 Столовая гимназии №10  
 на 01 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

*Бесплатное горячее питание 1-4 классы*

Икра свекольная	060	1.13	4.45	6.89	72
Биточки рыбные (из сайды)	080	9.82	4.51	11.75	127
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	038	2.88	0.99	19.81	101.33
Десерт фруктовый (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	45
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>553</b>

**Меню: Комплекс №1а**

*дети из многодетных семей*

Икра свекольная	050	0.94	3.71	5.74	60
Биточки рыбные (из сайды)	080	9.82	4.51	11.75	127
Пюре картофельное	170	3.51	6.19	20.7	165.28
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	66
Десерт фруктовый (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	54
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>550</b>

**Меню: Комплекс №2**

*Завтрак 5-11 классы*

Капуста квашеная	050	0.8	2.53	3.83	41.67
Печень по-строгановски	100	13.19	11.71	4.65	172
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Булочка школьная	050	4.52	1.78	26.38	142
Десерт фруктовый (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	54
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>709</b>

**Меню: Комплекс №3**

*Обед*

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	031	1.82	0.29	13.76	68.2
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>778</b>

**Меню: Комплекс №4**

*Дополнительное питание*

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	031	2.35	0.81	16.16	82.67
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	<b>260</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: \_\_\_\_\_