



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 07 Декабря 2020г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

*Бесплатное горячее питание 1-4 классы*

Капуста квашеная	060	0.95	3.05	4.61	49
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	031	1.82	0.29	13.76	68.2
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>624</b>

**Меню: Комплекс №1а**

*дети из многодетных семей*

Капуста квашеная	060	0.95	3.05	4.61	49
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	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>121</b>	<b>836</b>

**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
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>131</b>	<b>938</b>

**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	028	1.64	0.26	12.43	61.6
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>856</b>

**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
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>255</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: \_\_\_\_\_