



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 08 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 |
| Батон | 022 | 1.66 | 0.57 | 11.47 | 58.67 |
| Хлеб целебный | 020 | 1.17 | 0.19 | 8.88 | 44 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 51-85 | 19 | 23 | 67 | 559 |

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 | 027 | 1.58 | 0.25 | 11.99 | 59.4 |
| Пирожки печеные с яблоками | 075 | 3.7 | 4.5 | 28.87 | 170 |
| Итого по меню Комплекс №1а | 58-95 | 22 | 28 | 91 | 715 |

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

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты рубленые из говядины | 100 | 14.55 | 11.9 | 15.52 | 227 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 224.4 |
| Напиток апельсиновый с кондитерским изделием без крема (печенье "Машенька") | 200/1шт. | 2.1 | 5.1 | 31.14 | 200 |
| Хлеб целебный | 029 | 1.7 | 0.27 | 12.88 | 63.8 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 64-60 | 25 | 23 | 98 | 715 |

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 ячневая вязкая | 180 | 3.83 | 5.71 | 24.86 | 163.8 |
| Напиток из сока с кондитерским изделием без крема (пряник "Подмосковный") | 200/1шт | 3.45 | 8.44 | 55.57 | 309 |
| Батон | 020 | 1.52 | 0.52 | 10.46 | 53 |
| Итого по меню Комплекс №3 | 64-60 | 22 | 44 | 101 | 886 |

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша ячневая вязкая | 140 | 2.98 | 4.44 | 19.33 | 127.4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон | 032 | 2.42 | 0.83 | 16.68 | 85.33 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 7-70 | 6 | 5 | 51 | 270 |

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: _____