


МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 09 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Филе птицы в сметанном соусе	080	12.62	15.09	3.09	219
Рис отварной	150	3.66	6.05	33.98	212
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Десерт фруктовый (банан)	110	1.65	0.55	23.1	105.6
Итого по меню Комплекс №1	51-85	20	23	91	674

Меню: Комплекс №1а**дети из многодетных семей**

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.14	0.02	0.39	2
Филе птицы в сметанном соусе	080	12.62	15.09	3.09	219
Рис отварной	180	4.39	7.25	40.77	255.6
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	034	1.99	0.32	15.1	74.8
Десерт фруктовый (банан)	110	1.65	0.55	23.1	105.6
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	21	23	98	716

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

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.53	3
Биточки рыбные (из сайды)	100	12.28	5.63	14.69	160
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3.76	10.8	21.97	212.4
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	016	1.22	0.42	8.37	42.4
Хлеб целебный	028	1.64	0.26	12.43	61.6
Десерт фруктовый (мандарины)	088	0.7	0.18	6.6	33.44
Итого по меню Комплекс №2	64-60	20	17	80	572

Меню: Комплекс №3**Обед**

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Пюре картофельное	180	3.71	6.55	21.92	174.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	028	2.12	0.73	14.6	74.67
Булочка с маком	040	3.15	1.26	21.59	113
Итого по меню Комплекс №3	64-60	24	29	99	764

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая	110	1.64	3.41	16.58	104.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	027	2.04	0.7	14.08	72
Итого по меню Комплекс №4	7-70	4	4	46	233

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: _____