



# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 11 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	021	1.6	0.55	10.98	55.65
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>494</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток апельсиновый с кондитерским изделием без крема (печенье "Машенька")	200/1шт.	2.1	5.1	31.14	200
Батон	034	2.57	0.88	17.73	90.67
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>648</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Цыплята отварные (четвертинки)	130	27.44	20.52	1.65	323.82
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб целебный	039	2.29	0.36	17.32	85.8
Пирожки печёные с курагой	080	5.14	1.8	41.83	205.87
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>855</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние	095	13.19	15.8	8.05	229.9
Рагу из овощей	180	3.57	9.62	18.96	179
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.89	0.65	13.03	66.67
Хлеб целебный	026	1.53	0.24	11.54	57.2
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>87</b>	<b>721</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	018	1.36	0.47	9.38	48
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>210</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: \_\_\_\_\_