



**МЕНЮ**  
**Столовая гимназии №10**  
**на 14 Декабря 2020 г.**

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
Биточки "Дружба"	080	11.87	13.1	10.76	209
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.85	6.69	43.49	272
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	026	1.97	0.68	13.55	69.33
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>702</b>

**Меню: Комплекс №1а**

*дети из многодетных семей*

Капуста квашеная	060	0.95	3.05	4.61	49
Биточки "Дружба"	080	11.87	13.1	10.76	209
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.66	319.2
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	3.7	4.52	28.86	170
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>133</b>	<b>919</b>

**Меню: Комплекс №2**

*Завтрак 5-11 классы*

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	038	2.23	0.35	16.87	83.6
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>767</b>

**Меню: Комплекс №3**

*Обед*

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	035	2.05	0.33	15.54	77
Пирожки печёные с курагой	075	4.82	1.69	39.22	193
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>132</b>	<b>960</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	020	1.51	0.52	10.43	53.33
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>215</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: \_\_\_\_\_