

**МЕНЮ**
**Столовая гимназии №10**  
**на 17 Декабря 2020 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Жаркое "Рябушка"	200	11.93	11.62	21.6	236
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Батон	029	2.19	0.75	15.12	77.33
Десерт фруктовый (апельсин)	072	0.65	0.14	5.83	28.8
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>470</b>

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Жаркое "Рябушка"	240	15.7	15.6	24.28	303
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Десерт фруктовый (апельсин)	072	0.65	0.14	5.83	28.8
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>539</b>

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Гуляш из говядины	50/50	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Булочка бутербродная	045	4.59	2.97	27.17	156.6
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>630</b>

Меню: Комплекс №3Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Оладьи из печени "Антошка"	095	18.9	17.65	13.34	289.75
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	027	1.58	0.25	11.99	59.4
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>104</b>	<b>845</b>

Меню: Комплекс №4Дополнительное питание

Каша ячневая вязкая молочная	100	3.55	1.89	19.46	107
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.65	0.91	18.25	93.33
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>7-70</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	<b>257</b>

Меню: Комплекс №7Меню 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: \_\_\_\_\_