



## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 22 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

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

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод с кондитерским изделием без крема (ассорти, пряники "Зареченские")	200/шт	0.16	0.04	17.09	67
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82.73
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>577</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (ассорти)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	62.53
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>609</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	010	0.07	0.01	0.19	1
Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.45	25.46	1.29	394
Каша пшеничная вязкая	190	5.24	6.08	30.77	197.6
Напиток мандариновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	020	1.52	0.52	10.46	53
Хлеб целебный	029	1.7	0.27	12.88	63.8
Десерт фруктовый (яблоко)	070	0.28	0.28	6.86	31.27
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>79</b>	<b>806</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние с соусом	080/20	13.38	15.34	10.9	235
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	033	1.94	0.31	14.65	72.6
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>83</b>	<b>673</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	029	2.19	0.75	15.12	77.33
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	<b>272</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_