



МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 23 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Плов из говядины	200	14.17	14.89	39.3	356
Чай с сахаром с вафлями ("милки-лакомки")	200/шт.	2.16	2.36	69.12	305
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Итого по меню Комплекс №1	51-85	18	18	123	731

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Плов из говядины	200	14.17	14.89	39.3	356
Чай с сахаром с лимоном, вафлями ("милки-лакомки")	200/7/2шт	1.1	1.05	38.41	165
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	17	16	89	577

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Биточки рыбные (из сайды)	100	12.28	5.63	14.69	160
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	4.72	9.65	28.87	237.6
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	025	1.89	0.65	13.03	66.67
Десерт фруктовый (апельсин)	095	0.85	0.19	7.69	38
Итого по меню Комплекс №2	64-60	20	16	80	562

Меню: Комплекс №3Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) 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	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Хлеб целебный	023	1.35	0.21	10.21	50.6
Итого по меню Комплекс №3	64-60	23	28	88	708

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.66	0.57	11.47	58.67
Итого по меню Комплекс №4	7-70	6	3	48	240

Меню: Комплекс №7Меню 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: _____