



тверждается  
 Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"  
 Будько С.В.

**МЕНЮ**

**Столовая гимназии №10**  
**на 03 Декабря 2020 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Жаркое "Рябушка"	200	14.11	14.49	20.43	272
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Батон	022	1.58	0.54	10.55	54.27
Десерт фруктовый (банан)	120	1.8	0.6	25.2	115.2
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>51-85</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>612</b>

**Меню: Комплекс №1а****дети из многодетных семей**

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Жаркое "Рябушка"	200	14.11	14.49	20.43	272
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
Десерт фруктовый (банан)	240	3.6	1.2	50.4	230.4
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>58-95</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>646</b>

**Меню: Комплекс №2****Завтрак 5-11 классы**

Гуляш из говядины	50/50	14.77	13.14	3.3	191.11
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	200/6	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный	024	1.41	0.22	10.66	52.8
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>64-60</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>528</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

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
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	021	1.23	0.2	9.32	46.2
Булочка с маком	050	3.94	1.57	26.99	141.25
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>64-60</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>886</b>

**Меню: Комплекс №4****Дотационное 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>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_