



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

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
на 07 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<b>Вторые блюда</b>					
Колбаса отварная (доп. гарнир: капуста квашенная с зеленью)	090/65/0,5	10.8	13.5	0	213.3
Рыба (сайда), припущенная в молоке (с зеленью)	085/20/1,5	20.86	14.79	3.66	231.32
Котлеты "Крепыш"	100	17.5	19.55	15.32	307.25
<b>Гарниры</b>					
Каша гречневая вязкая	150	5.17	6.22	25.41	180.97
Макаронные изделия отварные	175	6.2	5.71	41.4	245.74
<b>Мучные изделия</b>					
Манник на кефире (с сах. пудрой)	095/1,5	4.84	10.9	43.36	290.14
Мучное изделие (хачапури с сыром школьное)	085	7.16	9.8	28.69	235.42
<b>Напитки</b>					
Кофейный напиток	190	0.76	0.38	14.6	58.57
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Батон	039	3.11	1.08	22.17	112.61

**ИТОГО по меню:**

**78-70**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_