


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

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
 на 20 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные с зел. горошком консерв., припущенным, 170/20	190	6.51	5.47	37.37	220
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65
Итого по меню Комплекс №1	64-19	18	17	77	531

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Каша гречневая вязкая	200	6.01	7.37	29.5	209.73
Компот из ягод с кондитерским изделием, 200/27/1 шт. (Круассан с начинкой)	227	0.82	5.59	30.79	156
Хлеб белый	045	3.55	0.36	22.86	109.04
Итого по меню Комплекс №2	75-80	20	24	93	655

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные	190	6.6	6.08	40.45	238
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	042	3.32	0.34	21.34	102
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
Итого по меню Комплекс №4	67-63	24	25	115	774

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	3.85	19.44	125
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	42	228

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБЗавтрак

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные с зел. горошком консерв., припущенным, 170/20	190	6.51	5.47	37.37	220
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65

Обед

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70
Хачапури с сыром школьное	085	8.56	9.45	29.48	242
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	35	31	158	1042

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____