



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 01 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Десерт фруктовый (мандарины)	075/1шт	0.6	0.15	5.62	28.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	16	18	60	546

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	76.3
Пирожки печеные с капустой яйцом	080	3.95	4.82	30.78	181.33
Десерт фруктовый (мандарины)	075/1шт	0.6	0.15	5.62	28.5
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	23	94	735

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №2	67-20	24	18	93	653

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки рыбные (из сайды)	100	12.43	6.58	15.01	173.33
Пюре картофельное	150	3.1	5.46	18.27	145.83
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Пирожки печеные с яблоками	070	3.45	4.2	26.95	158.67
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	22	98	686

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	2	37	186

Зав.производством:

Калькулятор:

Кур

Собз