



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 08 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с печеньем (сахарное "к кофе")	200/шт	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	20	99	632

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	017	1.34	0.14	8.64	41.14
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	26	24	123	800

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

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.31	0.02	0.65	4
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Булочка "Маковка"	065	4.93	9.31	34.76	244.4
Итого по меню Комплекс №2	67-20	29	32	119	869

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	200	1.7	4.55	16.14	104.8
Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	58.86
Итого по меню Комплекс №3	67-20	24	26	91	678

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	44	223

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством:

Калькулятор: