



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 11 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	22	20	82	593

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Пирожки печёные с черносливом	065	3.8	1.46	33.44	164.67
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	21	109	720

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Пирожки печёные с черносливом	065	3.8	1.46	33.44	164.67
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	25	97	724

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Фрикадельки домашние	080	11.1	13.3	6.78	193.6
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	157.5
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Ватрушка с повидлом	075	4.5	2.37	45.49	219
Итого по меню Комплекс №3	67-20	28	26	131	855

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	34	193

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: _____

Сев