



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 14 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Кнели из филе цыплят	090	15.45	11.88	5.08	201
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	160/5	4.44	9.51	25.95	204.8
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>570</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Кнели из филе цыплят	090	15.45	11.88	5.08	201
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	160/5	4.44	9.51	25.95	204.8
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Пирожки печёные с черносливом	065	3.8	1.46	33.44	164.67
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>702</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Биточки "Курочка Ряба"	090	18.12	22.41	7.48	301
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Компот из свежих яблок с печеньем (сахарное "к кофе")	200/шт	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>87</b>	<b>725</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.48	4.46	6.42	75.2
Биточки "Курочка Ряба"	090	18.12	22.41	7.48	301
Рис отварной	150	3.67	6.05	33.97	213.33
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>69</b>	<b>685</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>220</b>

#### Меню: Комплекс №7

##### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_