



Утверждено  
 Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР" ПТ"  
 Будицько С.В.

## Столовая гимназии №10 на 23 Ноября 2021г

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.04	5.9	13.36	153.9
Рис отварной с маслом	150/3	3.67	8.49	33.99	232
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>680</b>

### Меню: Комплекс №1а

#### дети из многодетных семей

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Рис отварной с маслом	180/5	4.4	10.19	40.79	278.4
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Десерт фруктовый (яблоко)	145/шт	0.58	0.58	14.21	68.15
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>105</b>	<b>664</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Завтрак 5-11 классы

Фрикадельки из цыплят	100	14.86	22.69	7.4	292.5
Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4.42	11.34	40.81	290
Напиток апельсиновый с печеньем ("солдатик")	200/шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>88</b>	<b>784</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Фрикадельки из цыплят	080	11.89	18.15	5.92	234
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3.68	9.45	34.01	241.67
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>107</b>	<b>888</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	<b>217</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:

*С.В. Будицько*