



С утверждением  
директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"  
Будько С.В.

## Меню

### Столовая гимназии №10 на 29 ноября 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	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	015	1.18	0.12	7.62	36.5
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.6
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>580</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	200
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>111</b>	<b>729</b>

#### 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 (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Рулет с маком	060	4.43	8.81	30.5	219.6
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>97</b>	<b>783</b>

#### 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 (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Пирожки печёные с черносливом	060	3.51	1.35	30.86	152
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>801</b>

#### 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	015	1.08	0.37	7.21	37.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>180</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: