



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

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10 на 30 Ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Филе куриное с тушёными овощами	080	14.13	19.75	3.31	246.4
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	021	1.51	0.51	10.1	52.5
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>51</b>	<b>514</b>

### Меню: Комплекс №1а

#### дети из многодетных семей

Филе куриное с тушёными овощами	075	13.25	18.52	3.1	231
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Кекс майский	060	3.94	5.93	30.96	193.8
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>88</b>	<b>710</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Завтрак 5-11 классы

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с печеньем ("солдатик")	200/2шт	1.85	4.22	33.44	197
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>776</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Котлеты "Крепыш"	080	13.25	14.82	10.74	231.2
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	028	1.99	0.34	14.28	61.04
Кекс майский	060	3.94	5.93	30.96	193.8
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>111</b>	<b>818</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	100	3.55	1.89	19.46	107
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>226</b>

Зав. производством: Кен

Калькулятор: Соб