



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 03 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	12	79	472

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	7.68	83
Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	046	3.63	0.37	23.37	111
Итого по меню Комплекс №2	75-80	19	20	67	523

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	20	104	666

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	40	218

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ

Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	26	20	152	953

Зав. производством: _____

Калькулятор: Акероф