



Утверждено

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Бубько С.В.

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 05 Декабря 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Картофель тушеный с филе птицы рубленным с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	15.35	10.43	20.65	238
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141
Итого по меню Комплекс №1	64-19	19	16	67	527

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб Сельский	023	1.26	0.23	10.35	71
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №2	75-80	22	25	106	776

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Картофель тушеный с филе птицы рубленным с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	15.35	10.43	20.65	238
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	040	2.2	0.4	18	124
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141
Итого по меню Комплекс №4	67-63	20	16	75	562

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Картофель тушеный с филе птицы рубленным с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 200/25	225	15.35	10.43	20.65	238
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб Сельский	035	1.92	0.35	15.75	108
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.07	2.75	19.76	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Комплекс №6	101-38	31	26	143	987

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____