



Утверждено

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ**Столовая гимназии №10**

на 12 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.69	165.47
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	16	12	65	449

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной	185	4.52	7.46	41.9	263.11
Напиток апельсиновый с печеньем ("Ёжик")	220	1.25	2.83	26.25	146.3
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	23	33	91	768

Меню: Комплекс №3**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>87-32</u>	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4**Учащиеся из многодетных семей**

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	180	3.71	6.54	21.91	175.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка российская	065	4.43	5.42	36.32	212.33
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	20	18	101	649

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	3	4	35	183

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____