



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 14 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай полусладкий с пряником в индивидуальной упаковке, 200/48/1 шт.	248	2.65	2.55	45.4	211
Батон	039	2.81	0.96	18.77	98
Итого по меню Комплекс №1	64-19	18	22	89	624

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Гуляш из филе индейки, 50/50	100	16.56	4.84	3.37	127
Рис отварной	190	4.64	7.66	43.03	270.22
Напиток апельсиновый с пряником, 200/40/1 шт. (Зареченские)	240	2.38	2.04	47.79	217
Хлеб белый	045	3.55	0.36	22.86	108.9
Итого по меню Комплекс №2	75-80	27	15	117	723

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	27	79	647

Меню: Комплекс №5

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

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	4	34	178

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

Завтрак

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай полусладкий с пряником в индивидуальной упаковке, 200/48/1 шт.	248	2.65	2.55	45.4	211
Батон	039	2.81	0.96	18.77	98

Обед

Суп картофельный "Рисовое зернышко"	250	2.02	2.75	19.71	103
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	31	32	171	1088

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____