



Столовая гимназия №10
на 15 ноября 2022 г.

Директор ДПОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будько С.В.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	050	3.6	1.22	24.06	125
Итого по меню Комплекс №1	55-55	16	20	61	488

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной	200	4.88	8.06	45.3	284
Напиток апельсиновый с формовым печеньем (200/20/шт)	220	1.68	2	31.47	148
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	33	100	795

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	049	3.87	0.39	24.89	119
Пирожки печеные с яблоками	070	3.29	4.06	27.07	159
Итого по меню Комплекс №4	63-74	20	23	89	641

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	3	4	35	183

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ

Завтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	050	3.6	1.22	24.06	125

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
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 детей с ОВЗ	95-55	30	33	148	999

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____