



Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 15 Декабря 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Филе минтая запеченное с овощами	090	14.8	15.8	7.59	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	038	2.74	0.93	18.28	95
Итого по меню Комплекс №1	64-19	21	22	59	456

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

Котлеты "Крепыш" с соусом красным основным	075/25	12.6	14.34	11.48	227
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 190/30	220	6.8	6.11	40.96	240
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	68
Хлеб Сельский	037	2.03	0.37	16.65	115
Итого по меню Комплекс №2	75-80	22	21	86	650

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

Филе минтая запеченное с овощами	090	14.8	15.8	7.59	156
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	032	1.76	0.32	14.4	99
Итого по меню Комплекс №4	67-63	21	23	59	489

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	5	31	177

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

Филе минтая запеченное с овощами	090	14.8	15.8	7.59	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	038	2.74	0.93	18.28	95

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
Итого по меню Комплекс №6	101-38	32	34	120	862

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____