



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 18 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	2.03	5.27	10.6	99.22
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Дружба"	100	15.85	17.32	16.38	285.27
Печень тушеная с луком (с доп. гарниром из овощей, огурец свежий порционно с зеленью)	100/25/20/1	2.82	1.79	1.18	32.06
Гуляш из филе индейки, 55/55 (с доп. гарниром из овощей, огурец соленый порционно)	110	19.33	5.62	4.36	150.21
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.53	22.58	160.87
Макаронные изделия отварные	190	6.73	6.19	44.95	266.8
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	085	5.9	10.18	24.4	214.69
Рогалик с вареным сгущенным молоком (с сахарной пудрой)	070/1	6.79	8.87	44.69	289.91
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.76

ИТОГО по меню:

92-80

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_