



Утверждено
 Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
 Будько С.В.

Столовая гимназии №10
на 20 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	17	71	534

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
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	23	93	674

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №4	67-63	17	17	75	590

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

Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20	100	10.08	5.52	13.15	146
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Вафли неглазированные (1 шт.)	020	1.42	4.52	8.62	99

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	028	1.99	0.34	14.28	61
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
Итого по меню Комплекс №6	101-38	28	28	132	942

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____