



Директор МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ»

Бубько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 20 Декабря 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/5/48/1шт.	170/5/48	13.14	12.41	37.57	310
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	26	98	686

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

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	027	1.95	0.66	12.99	68
Пряник (Северный, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	27	89	622

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	170/10/48	13.18	16.04	37.64	342
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	028	2.01	0.69	13.47	70
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №4	67-63	18	30	98	698

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

Каша пшеничная вязкая	130	3.58	4.16	21.06	135
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	42	230

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/5/48/1шт.	170/5/48	13.14	12.41	37.57	310
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт)	050	2.2	13.6	32	227

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной, с зеленью, 250/1	251	1.94	5.1	12	96
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	7.26	5.29	19.61	156
Итого по меню Комплекс №6	101-38	28	37	160	1100

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____