



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 22 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром, зефиром	200/1шт	0.32	0.05	35.01	137
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	80.3
Итого по меню Комплекс №1	55-55	16	11	82	502

Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак 5-11 классы**

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4.41	9.7	40.79	276
Напиток апельсиновый с зефиром	200/1шт	0.18	0.04	16.59	65
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	33	79	709

Меню: Комплекс №4**Учащиеся из многодетных семей**

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка "Творожная"	060	7	5.21	29.18	193.71
Итого по меню Комплекс №4	63-74	23	17	90	613

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша рисовая вязкая	120	1.79	3.72	18.08	114
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	4	4	40	214

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____