



МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 23 Октября 2023 г.

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМП РТ"
 Будио С.В.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/30	210	13.07	15.42	41.14	360
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
Пряник (Зареченский, 1 шт.)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №1	64-19	18	18	106	665

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20	100	9.72	10.86	10.29	180
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/20	200	6.39	5.77	38.66	227
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90
Итого по меню Комплекс №2	75-80	19	23	95	624

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/20	200	12.5	14.15	40.23	342
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	035	2.47	0.43	17.85	78
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90
Итого по меню Комплекс №4	67-63	16	20	87	567

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-80	4	5	37	210

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/30	210	13.07	15.42	41.14	360
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
Пряник (Зареченский, 1 шт.)	039	2.14	1.95	30.42	148

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79
Пирожки печеные с рисом и мясом	070	9.12	5.88	35.1	232
Итого по меню Комплекс №6	101-38	35	29	196	1175

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____