



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10
на 24 Марта 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	038	3	0.3	19.3	92
Итого по меню Комплекс №1	64-19	37	27	72	690

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

Гуляш из филе индейки, 50/50	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.29	194
Напиток из шиповника с апельсином с кондитерскими изделиями, 200/20/21/по 1 шт. (вафли неглазир. Белек, конфета глазир. Цитрон)	241	1.88	6.06	42.76	249
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №2	75-80	26	18	89	643

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

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
Итого по меню Комплекс №4	67-63	39	32	99	855

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

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	40	218

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**Завтрак**

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	038	3	0.3	19.3	92

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	026	1.85	0.31	13.26	57
Треугольник с фаршем	070	6.04	7.93	18.96	175
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	47	38	138	1100

Зав.производством:

Калькулятор: