



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

## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 30 Сентября 2023

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Бутерброд с сыром, 45/30	075	10.63	8.34	22.86	214
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5.97	11.93	35.72	272
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>635</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Колбаса вареная куриная отварная с соусом красным основным, 80/20	100	7.56	11.9	1.23	141
Макаронные изделия отварные с зеленым горошком консерв., припущенным, 170/10	180	6.2	5.45	36.78	216
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Изделие бисквитное (Мини Маффины, 1 шт.)	029	1.3	5.51	14.79	113
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>86</b>	<b>614</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, 180/10	190	5.97	11.93	35.72	272
Сосиска в тесте	053/50	8.73	15.83	20.69	259
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	3.6	20.07	120
Хлеб белый	022	1.74	0.18	11.18	53
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>88</b>	<b>704</b>

#### Меню: Комплекс №5

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

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>208</b>

#### Меню: Комплекс №6

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Бутерброд с сыром, 40/30	070	10.24	8.3	20.32	202
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, 180/5	180/5	5.79	7.2	34.67	226
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак2

Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Пицца детская с сосисками	095	9.56	11.31	26.31	249
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>	<b>101-38</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>128</b>	<b>891</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_