



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 03 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Бутерброд с сыром	020/45	9.3	7.72	29.72	218
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	56.25
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	24	102	697

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Сосиски отварные	050/шт	5.5	11.95	0.8	133
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Какао с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (вафли "классические")	200/ 1шт	5.05	7.18	33.78	217
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	56.25
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	33	102	782

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Рогалик с творогом	080	8.3	7.16	34.11	235.73
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	21	106	727

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	023	1.63	0.28	11.73	50.6
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Пирожки печёные с повидлом	080	4.48	1.8	45.64	217.6
Итого по меню Комплекс №3	67-20	31	30	148	969

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	024	1.82	0.62	12.51	64
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	47	232

Меню: Комплекс №7

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____