

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**  
на 05 Апрель 2021 г.

"Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром, курагой и печеньем ("машенька")	200/10/шт	2.12	3.26	33.43	168
Хлеб целебный ржаной	026	1.84	0.31	13.26	57.2
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>653</b>

**Меню: Комплекс №1а****дети из многодетных семей**

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай с сахаром, курагой	200/10	0.72	0.08	20.11	80
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Десерт фруктовый (яблоко)	135	0.54	0.54	13.23	60.3
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>659</b>

**Меню: Комплекс №2****Завтрак 5-11 классы**

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Компот из смеси сухофруктов (изюма и чернослива с/к)	200	0.47	0	28.79	113
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Батон	017	1.22	0.41	8.18	42.5
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>143</b>	<b>922</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Котлеты "Геркулес" с соусом красным основным	100	11.71	10.27	10.75	184
Каша вязкая пшеничная	180	5.1	5.77	30	191.08
Чай с сахаром с лимоном, вафлями ("милки-лакомки")	200/7/шт	1.63	1.31	34.72	154
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.8
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	<b>735</b>

**Меню: Комплекс №4****Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	110	4.6	2.11	24.05	132
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>51</b>	<b>251</b>

**Меню: Комплекс №7****Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>	<b>81-85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зав.производством:

Калькулятор: