



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

## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 12 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Булочка бутербродная	040	4.08	2.64	24.15	139.2
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>570</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Биточки "Батыр"	090	14.12	13.46	9.87	216
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189.6
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.5	28.87	170
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>712</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.46	0	26.53	105
Батон	021	1.51	0.51	10.1	52.5
Десерт фруктовый (яблоко)	095	0.38	0.38	9.31	42.43
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>605</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Хлеб целебный	025	1.47	0.23	11.1	55
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>109</b>	<b>790</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Дополнительное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.75	105.33
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>220</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: \_\_\_\_\_