



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 14 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.71	4.48	19.45	143.3
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Дружба"	100	14.41	16.82	6.15	233.3
Колбаса отварная	090	10.8	13.5	0	213.3
Рыба тушёная с овощами (зеленью укропа)	075/50/0,5	11.27	7.08	6.02	132.61
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	160	5.52	6.63	27.1	193.04
Макаронные изделия отварные	185	6.55	6.03	43.76	259.78
<u>Мучные изделия</u>					
Шарлотка с яблоками	120	7.83	10.14	71.15	402.35
Мучное изделие (хачапури с сыром школьное)	090	7.58	10.38	30.38	249.27
<u>Напитки</u>					
Компот из сухофруктов (изюм)	175	0.31	0	24.65	95.59
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	65.7

ИТОГО по меню:**78-70**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____