



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

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

## для учащихся старших классов

### на 15 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b><u>Первые блюда</u></b>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Суп картофельный "Рисовое зернышко"	260	2.22	2.95	18.12	110.8
<b><u>Вторые блюда</u></b>					
Тефтели из говядины (1 вариант) (соус красный основной)	100/35	13.95	17.23	14.93	271.84
Филе куриное с тушёными овощами	080	23.12	35.69	4.06	425.93
Сосиски отварные (доп. гарнир: капуста квашенная)	100/2 шт./65	11	23.9	1.6	266
<b><u>Гарниры</u></b>					
Каша гречневая вязкая	1170	3.59	4.31	17.62	125.48
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2.75	6.29	15.98	133.41
<b><u>Мучные изделия</u></b>					
Пермяч печёный с мясом	075	7.65	5.63	21.3	168.44
Манник на кефире	100	5.09	11.48	45.64	305.41
<b><u>Напитки</u></b>					
Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.32	0	25.35	98.32
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<b><u>Хлеб</u></b>					
Батон	041	3.27	1.14	23.31	118.38

**ИТОГО по меню:**

**81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_