



Столовая гимназии №10
на 15 Февраля 2021 г.

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

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Бесплатное 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, с кондитерскими изделиями без крема (вафли "ванильные")	200/10/шт	0.72	0.05	20.51	80
Хлеб белый	024	1.9	0.19	12.19	58.4
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	21	20	78	566

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Биточки "Дружба"	090	13.49	14.77	12.88	241
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	200
Чай с сахаром, курагой	200/10	0.72	0.08	20.11	80
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
Десерт фруктовый (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	53.6
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	23	21	96	662

Меню: Комплекс №2Завтрак 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 сухофруктов (изюм)	200	0.36	0	28.17	109
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Пирожки печёные с черносливом	070	4.1	1.58	36.01	177.33
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	25	27	132	883

Меню: Комплекс №3Обед

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	200/6	0.26	0.06	15.22	59
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожки печеные с яблоками	080	3.95	4.8	30.79	181.33
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>67-20</u>	28	26	123	832

Меню: Комплекс №4Дотационное 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	028	2.02	0.68	13.47	70
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	7	3	53	259

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

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

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____