



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 16 Февраля 2021

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Колбаса отварная	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	023	1.35	0.21	10.21	50.6
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	26	59	550

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Колбаса отварная	090	11.52	19.98	1.35	231
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	31	79	694

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Гуляш из говядины	50/50	14.75	13.14	3.3	191
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	030	1.76	0.28	13.32	66
Сдоба обыкновенная	050	2.99	3.24	21.39	127
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	22	91	666

Меню: Комплекс №3

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Рис отварной	180	4.75	7.86	44.17	277
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный	022	1.29	0.21	9.77	48.4
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №3	67-20	23	39	112	910

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.65	0.56	11.07	58
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	41	220

Меню: Комплекс №7

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____