



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

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 18 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Солнышко"	080	13.67	11.92	8.91	198.93
Поджарка из говядины (с зеленью укропа; доп. гарнир: огурец свежий)	040/12/0,5/ 25	12.29	13.43	1.94	177.62
Филе куриное припущенное	075	21.13	21.25	1.49	277.96
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	155	4.75	5.71	23.34	166.24
Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.58	252.76
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с творогом (с сах. пудрой)	075/0,5	13.26	13.24	48.43	367.96
Перемяч печёный с птицей	080	8.26	8.1	22.89	198.66
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.5	0.52	10.66	54.13
Хлеб целебный	028	1.64	0.26	12.43	61.32

ИТОГО по меню:

78-70

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_