



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

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 18 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Колбаса отварная (доп. гарнир: капуста квашенная)	090/40	10.8	13.5	0	213.3
Рыба (сайда) запечённая (с зеленью укропа)	085/2	16.66	5.76	3.51	132.48
Гуляш из говядины	040/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Гарниры					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.76	6.62	43.08	271.42
Макаронные изделия отварные с овощами	175	6.03	7.8	39.64	256.43
Мучные изделия					
Пирожки печеные с капустой яйцом	070	5.47	7.86	25.15	195.16
Булочка Домашняя	060	4.45	8.23	36.52	239.17
Десерты фруктовые					
Десерт фруктовый (мандарины)	080	0.64	0.16	6	30.4
Напитки					
Кофейный напиток	190	0.76	0.38	14.6	58.57
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	028	2.23	0.78	15.92	80.85

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Мир