



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

## Столовая гимназии №10

на 19 Мая 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Котлеты рубленые из говядины	090	13.1	10.71	13.97	204
Макаронные изделия отварные	150	5.22	4.78	31.93	187.5
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>96</b>	<b>591</b>

**Меню: Комплекс №1а****дети из многодетных семей**

Овощи соленые (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.32	2
Котлеты рубленые из говядины	090	13.1	10.71	13.97	204
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>127</b>	<b>799</b>

**Меню: Комплекс №2****Завтрак 5-11 классы**

Колбаса отварная (таврия)	100	12.8	22.2	1.5	257
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>95</b>	<b>791</b>

**Меню: Комплекс №3****Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Кнели из цыплят	100	14.28	14.18	6.88	230
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	120/60	3.27	5.2	17.49	140
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	037	2.66	0.9	17.8	92.5
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>74</b>	<b>640</b>

**Меню: Комплекс №4****Дотационное питание**

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>223</b>

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

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_