



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

## МЕНЮ

### Столовая гимназии №10 на 20 Января 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
Каша на молоке рисовая	150	3.77	2.77	19.81	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.72	0.94	18.77	96
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>477</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Сосиски отварные	050/1 шт.	5.5	11.95	0.8	133
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.6	9.57	39.64	269.33
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63.27
Десерт фруктовый (мандарины)	100	0.8	0.2	7.5	38
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>81</b>	<b>631</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.71	6.55	21.92	174.6
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Батон	026	1.97	0.68	13.55	69.33
Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	075	4.73	8.38	46.68	280
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>118</b>	<b>779</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном и мармеладом	200/7/2шт	0.26	0.06	15.22	59
Батон	033	2.5	0.86	17.2	88
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>97</b>	<b>735</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	024	1.82	0.62	12.51	64
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	<b>232</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_