



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

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 21 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<b>Вторые блюда (мясо с гарниром)</b>					
Плов из говядины	045/180	3.36	3.53	9.61	84.58
<b>Вторые блюда</b>					
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Филе куриное запечённое (доп. гарнир: капуста тушённая)	065/30	18.22	21.02	0.7	261.61
<b>Гарниры</b>					
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
<b>Мучные изделия</b>					
Перемяч печёный с птицей	065	6.71	6.58	18.6	161.41
Рогалик с изюмом	075	5.22	5.45	48.87	264.96
<b>Напитки</b>					
Компот из ягод (ассорти)	180	0.18	0.07	14.79	59.08
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	021	1.49	0.25	10.71	45.99

**ИТОГО по меню:**

**81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_