



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

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10

### на 30 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5.94	8.62	35.68	242.4
Сыр порционнo	035	8.26	9.31	0	122.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.97
Хлеб целебный	022	1.29	0.21	9.77	48.4
Десерт фруктовый (апельсин)	087	0.78	0.17	7.05	34.8
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>566</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5.94	8.62	35.68	242.4
Сыр порционнo	035	8.26	9.31	0	122.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный	028	1.64	0.26	12.43	61.6
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Десерт фруктовый (апельсин)	130	1.17	0.26	10.53	52
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>102</b>	<b>725</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.43	25.45	1.29	393.9
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.67	0.57	11.51	58.3
Рогалик с изюмом	075	4.96	5.11	44.96	246
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>99</b>	<b>944</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	1.73	0.58	11.51	59.2
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>227</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_