ООО "Школьное питание"

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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 12 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Меню: Комплекс №1					
Бесплатное горячее питание 1-4 классы					
Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (мармелад)	200/ 1 шт	3.48	5.38	31.42	181
Хлеб белый	024	1.9	0.19	12.19	58.4
Хлеб целебный	023	1.35	0.21	10.21	50.6
Итого по меню Комплекс №1	**53-41**	**21**	**17**	**86**	**592**
Меню: Комплекс №1а					
дети из многодетных семей					
Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (мармелад)	200/1шт	3.48	5.38	31.42	181
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (мандарины)	063	0.5	0.13	4.72	23.94
Итого по меню Комплекс №1а	**61-31**	**21**	**17**	**83**	**580**
Меню: Комплекс №2					
Завтрак 5-11 классы					
Шницель рубленый из говядины	100	14.55	11.9	15.55	227
Макаронные изделия отварные	190	6.6	6.07	40.45	237.5
Напиток из сока с кондитерским изделием без крема (пряник "Зареченский")	200/1шт	3.45	8.44	55.57	309
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	024	1.41	0.22	10.66	52.8
Итого по меню Комплекс №2	**67-20**	**28**	**27**	**132**	**875**
Меню: Комплекс №3					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Итого по меню Комплекс №3	**67-20**	**22**	**29**	**92**	**726**
Меню: Комплекс №4					
Дотационное питание					
Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63.27
Итого по меню Комплекс №4	**8-00**	**6**	**2**	**50**	**240**
Меню: Комплекс №7					
Меню свободного выбора для учащихся старших классов					
Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	**81-85**	**0**	**0**	**0**	**0**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____