



Гимназия №10 ЗМР РТ
Будько С.В.

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 09 февраля 2023г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	8.4	10.35	43.11	296
Сыр порционно	025	5.9	6.65	0	87.5
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	55.83
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	22	92	644

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Сосиски отварные	050/1 шт.	5.5	11.95	0.8	133
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	7.28	10.01	36.59	262.67
Какао с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (вафли "Милки-лакомки")	200/1шт	5.05	7.18	33.78	217
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.97
Хлеб целебный	024	1.41	0.22	10.66	52.8
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	55.83
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	30	106	777

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Капуста квашеная	030	0.54	0.03	0.66	6
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.81	13.58	249
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с кондитерским изделием без крема (вафли "Милки-лакомки")	200/2шт	3.45	8.44	55.57	309
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	30	127	882

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	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	027	2.04	0.7	14.08	72
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	51	253

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: _____