



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 05 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №1	53-41	24	27	101	733

Меню: Комплекс №1а**дети из многодетных семей**

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотной смеси)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61.6
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	56.25
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	21	21	87	611

Меню: Комплекс №2**Завтрак 5-11 классы**

Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.45	25.46	1.29	394
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
Итого по меню Комплекс №2	67-20	45	39	99	958

Меню: Комплекс №3**Обед**

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Фрикадельки домашние с соусом красным основным	100	11.25	13.65	7.93	200
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	27	85	664

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	1.94	0.66	12.99	67.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	50	248

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:

Сидорова
Сидорова