



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

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

## для учащихся старших классов

### на 11 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b><u>Первые блюда</u></b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<b><u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u></b>					
Плов из говядины	040/200	2.98	3.13	8.54	75.19
<b><u>Вторые блюда</u></b>					
Котлеты "Любительские" (доп. гарнир: капуста квашенная)	100/55	15.86	20.19	16.39	312.18
Рыба (сайда) тушёная с овощами	070/45	19.13	11	8.31	209.21
<b><u>Гарниры</u></b>					
Картофель отварной	180	3.75	5.94	30.33	195.73
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.63	7.28	47.39	298.57
<b><u>Мучные изделия</u></b>					
Шарлотка с яблоками, сахарной пудрой	100/1,5	6.52	8.45	59.29	336.05
Перемяч печёный с мясом	070	7.14	5.25	19.88	157.2
<b><u>Напитки</u></b>					
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	64.85
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b><u>Хлеб</u></b>					
Батон	032	2.55	0.89	18.19	92.4

**ИТОГО по меню:**

**81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_