



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 27 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	6.7	7.76	30.71	219
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.7
Рогалик с курагой	075	5.21	5.11	42.74	238
Итого по меню Комплекс №1	53-41	24	22	108	725

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	6.7	7.76	30.71	219
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Напиток из сока с пряником ("творожным")	200/2шт	2.45	2	52.52	236
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.43
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	18	16	99	605

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Фрикадельки домашние	100	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (с мармеладом)	200/2шт	0	0	33.93	129
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №2	67-20	21	24	80	615

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп картофельный с горохом	250	5.28	4.42	22.07	142
Фрикадельки домашние	080	11.11	13.31	6.77	192
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Компот из сухофруктов (чернослива с/к)	200	0.46	0	26.53	105
Хлеб цельный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №3	67-20	27	30	121	850

Меню: Комплекс №4

Дополнительное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	00	200	50	10020	38000
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	204	54	10042	38142

Зав. производством:

Калькулятор: