



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 18 Мая 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным	155	6.32	9.1	27.03	213.9
Сыр порционнно	015	3.54	3.99	0	52.5
Кофейный напиток с молоком	200	2.2	2	17.72	91
Хлеб белый	044	3.48	0.35	22.35	107.07
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.33
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>81</u>	<u>530</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>21</u>	<u>18</u>	<u>103</u>	<u>667</u>

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным	185	7.55	10.87	32.26	255.3
Кофейный напиток с молоком	200	2.2	2	17.72	91
Хлеб целебный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79.2
Хачапури с сыром школьное	080	8.04	8.9	27.74	225.78
Десерт фруктовый (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.69
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>21</u>	<u>23</u>	<u>110</u>	<u>717</u>

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша овсяная вязкая	100	2.64	4.37	11.87	98
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>32</u>	<u>186</u>

Зав.производством:

Калькулятор: