



Утверждено

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ
Столовая гимназии №10
на 15 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Икра свекольная	050	0.94	3.71	5.74	60
Биточки рыбные (из сайды)	080	9.82	4.51	11.75	127
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	022	1.66	0.57	11.47	58.67
Десерт фруктовый (банан)	100	1.5	0.5	21	96
Итого по меню Комплекс №1	51-85	18	15	84	550

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

Икра свекольная	050	0.94	3.71	5.74	60
Биточки рыбные (из сайды)	080	9.82	4.51	11.75	127
Пюре картофельное	170	3.51	6.19	20.7	165.28
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный	032	1.88	0.3	14.21	70.4
Десерт фруктовый (банан)	100	1.5	0.5	21	96
Итого по меню Комплекс №1а	58-95	18	15	73	597

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

Печень по-строгановски	100	13.19	11.71	4.65	172
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	035	2.65	0.91	18.25	93.33
Десерт фруктовый (банан)	170	2.55	0.85	35.7	163.2
Итого по меню Комплекс №2	64-60	22	20	97	669

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	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	018	1.06	0.17	7.99	39.6
Итого по меню Комплекс №3	64-60	22	29	96	749

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	031	2.35	0.81	16.16	82.67
Итого по меню Комплекс №4	7-70	7	3	53	260

Меню: Комплекс №7**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	78-70	0	0	0	0

Зав. производством:

Калькулятор: