



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

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 16 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	260	2.1	6.04	9.92	103.6
Суп картофельный	250	2.54	2.94	20.04	120.44
Вторые блюда					
Шницель рубленый запечённый с овощами	75/15/15/20	80.3	162.7	117.19	2267
Колбаса отварная (соус красный основной)	100/30	12	15	0	237
Мясо тушёное школьное	45/50	14.54	9.65	2.45	155
Гарниры					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Рис с овощами	150	4	12.44	33.34	264.07
Мучные изделия					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	105	12.13	6.98	44.03	291.22
Рулет с маком, сахарной пудрой	070/1	7.94	15.36	54.6	389.77
Напитки					
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	61.65
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	044	3.51	1.22	25.01	127.05

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____