



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 17 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Сыр порционно	020	4.72	5.32	0	69.33
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	18	22	88	624

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Сосиски отварные	050/шт	5.5	11.95	0.8	133
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6.62	12.34	39.68	296
Какао с молоком, с кондитерскими изделиями без крема (Вафли "классические")	200/ 1шт	5.05	7.18	33.78	217
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Десерт фруктовый (яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58.5
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	33	101	779

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб цельный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
Перемяч печёный с мясом	070	6.78	4.94	18.29	145.25
Итого по меню Комплекс №2	67-20	25	18	90	635

Меню: Комплекс №3

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	037	2.66	0.91	17.8	92.5
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204
Итого по меню Комплекс №3	67-20	30	30	140	941

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	024	1.72	0.58	11.55	60.52
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	3	46	229

Меню: Комплекс №7

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав.производством:

Калькулятор: