



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

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 18 Мая 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68.2
Булочка Домашняя	060	4.22	7.74	33.59	222
Итого по меню Комплекс №1	53-41	21	20	97	654

Меню: Комплекс №1адети из многодетных семей

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.19	5.92	13.51	156
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	55.83
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	18	13	75	500

Меню: Комплекс №2Завтрак 5-11 классы

Шницель рубленый из говядины	100	14.55	11.9	15.55	227
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с пряником ("заречинским")	200/шт	2.45	2	52.52	236
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	44
Итого по меню Комплекс №2	67-20	26	20	128	797

Меню: Комплекс №3Обед

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
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70.4
Итого по меню Комплекс №3	67-20	22	29	94	726

Меню: Комплекс №4Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	3	49	243

Меню: Комплекс №7Меню 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: _____