



Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМП РТ"

Будько С.В.

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10  
на 18 Января 2021 г.**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

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

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Колбаса отварная                 | 090          | 11.52     | 19.98     | 1.35      | 231        |
| Каша гречневая вязкая            | 150          | 4.51      | 5.53      | 22.13     | 158        |
| Чай с сахаром, курагой           | 200/10       | 0.72      | 0.08      | 20.11     | 80         |
| Хлеб белый                       | 025          | 1.97      | 0.2       | 12.7      | 60.83      |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>53-41</b> | <b>19</b> | <b>26</b> | <b>56</b> | <b>530</b> |

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

|                                   |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Колбаса отварная                  | 090          | 11.52     | 19.98     | 1.35      | 231        |
| Каша гречневая вязкая             | 150          | 4.51      | 5.53      | 22.13     | 157.5      |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон                             | 020          | 1.52      | 0.52      | 10.46     | 53         |
| Десерт фруктовый (мандарины)      | 080          | 0.64      | 0.16      | 6         | 30.4       |
| <b>Итого по меню Комплекс №1а</b> | <b>61-31</b> | <b>18</b> | <b>26</b> | <b>55</b> | <b>529</b> |

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

|                                                                                                      |              |           |           |            |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Поджарка из курицы                                                                                   | 065/20/20    | 17.5      | 30.18     | 6.68       | 365.73      |
| Рис отварной                                                                                         | 180          | 4.75      | 7.86      | 44.17      | 277         |
| Компот из сухофруктов с кондитерскими изделиями без крема (курага, чернослив, пряники "Зареченские") | 200/2шт.     | 3.66      | 8.44      | 60.78      | 330         |
| Хлеб целебный                                                                                        | 033          | 1.94      | 0.31      | 14.65      | 72.6        |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                                                                     | <b>67-20</b> | <b>28</b> | <b>47</b> | <b>126</b> | <b>1045</b> |

**Меню: Комплекс №3****Обед**

|                                                 |              |           |           |            |            |
|-------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Овощи свежие (огурцы) порционно                 | 010          | 0.08      | 0.01      | 0.27       | 1.33       |
| Суп картофельный с горохом                      | 250          | 5.28      | 4.42      | 22.07      | 142        |
| Котлеты "Геркулес"                              | 100          | 13.64     | 11.81     | 11.71      | 207        |
| Каша вязкая пшеничная                           | 180          | 5.1       | 5.77      | 30         | 191.08     |
| Чай с сахаром с лимоном и печеньем ("Машенька") | 200/7/1шт    | 4.74      | 11.88     | 63.17      | 375        |
| Хлеб белый                                      | 028          | 2.21      | 0.22      | 14.22      | 68.13      |
| <b>Итого по меню Комплекс №3</b>                | <b>67-20</b> | <b>31</b> | <b>34</b> | <b>141</b> | <b>985</b> |

**Меню: Комплекс №4****Дотационное питание**

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная   | 120         | 5.02     | 2.3      | 26.23     | 144        |
| Чай с сахаром                    | 200         | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Батон                            | 019         | 1.44     | 0.49     | 9.91      | 50.67      |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b> | <b>8-00</b> | <b>7</b> | <b>3</b> | <b>51</b> | <b>252</b> |

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

|                                  |              |          |          |          |          |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| Обед                             | шт.          | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>Итого по меню Комплекс №7</b> | <b>81-85</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Зав.производством:

Калькулятор: