



Утверждено

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

**МЕНЮ****Столовая гимназии №10**

на 04 Декабря 2023 г.

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

**Меню: Комплекс №1**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

|                                                                                      |              |           |           |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/30 | 210          | 13.07     | 15.42     | 41.14      | 360        |
| Чай с сахаром, 200/15                                                                | 215          | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57         |
| Батон                                                                                | 036          | 2.59      | 0.88      | 17.32      | 90         |
| Пряник (Зареченский, 1 шт)                                                           | 039          | 2.14      | 1.95      | 30.42      | 148        |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                                                     | <b>64-19</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>104</b> | <b>655</b> |

**Меню: Комплекс №2**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

|                                                                                     |              |           |           |           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/20                                   | 100          | 9.72      | 10.86     | 10.29     | 180        |
| Макаронные изделия отварные с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20 | 180          | 5.69      | 5.14      | 34.41     | 202        |
| Чай с сахаром, 200/15                                                               | 215          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб цельный ржаной                                                                 | 032          | 2.27      | 0.38      | 16.32     | 70         |
| Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)                                        | 027          | 0.62      | 5.51      | 14.36     | 90         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                                                    | <b>75-80</b> | <b>18</b> | <b>22</b> | <b>90</b> | <b>599</b> |

**Меню: Комплекс №4**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

|                                                                                      |              |           |           |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/30 | 210          | 13.07     | 15.42     | 41.14      | 360        |
| Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7                                              | 217          | 0.36      | 0.05      | 14.07      | 55         |
| Хлеб цельный ржаной                                                                  | 040          | 2.84      | 0.48      | 20.4       | 88         |
| Пряник (Зареченский, 1 шт)                                                           | 039          | 2.14      | 1.95      | 30.42      | 148        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                                                     | <b>67-63</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>106</b> | <b>651</b> |

**Меню: Комплекс №5**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая            | 110         | 3.03     | 4.06     | 17.45     | 120        |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210         | 0        | 0        | 9.98      | 40         |
| Батон                            | 020         | 1.44     | 0.49     | 9.62      | 50         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-80</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>37</b> | <b>210</b> |

**Меню: Комплекс №6**Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

|                                                                                      |     |       |       |       |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Плов с мясом говядины рубленным с доп. гарниром икра кабачковая порционно, 30/150/30 | 210 | 13.07 | 15.42 | 41.14 | 360 |
| Чай с сахаром, 200/15                                                                | 215 | 0.2   | 0.05  | 15.01 | 57  |
| Батон                                                                                | 036 | 2.59  | 0.88  | 17.32 | 90  |
| Пряник (Зареченский, 1 шт)                                                           | 039 | 2.14  | 1.95  | 30.42 | 148 |

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

|                                  |               |           |           |            |             |
|----------------------------------|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный с горохом       | 250           | 5.28      | 4.42      | 22.07      | 142         |
| Чай с сахаром, 200/15            | 215           | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57          |
| Хлеб цельный ржаной              | 035           | 2.47      | 0.43      | 17.85      | 78          |
| Пирожки печеные с рисом и мясом  | 070           | 9.12      | 5.88      | 35.1       | 232         |
| <b>Итого по меню Комплекс №6</b> | <b>101-38</b> | <b>35</b> | <b>29</b> | <b>194</b> | <b>1164</b> |

Зав. производством:

Калькулятор: