

**МБОУ "Гимназия №12 имени Ф.Г. Аитовой" Московского
района г.Казани**

15 октября (вторник)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак (комплекс 1)					
Блинчики со сгущенным молоком	45/10	3,195	2,52	19,5	114
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,5	208
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35				

Горячее бесплатное питание младшие

Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/160	12,89	15,91	35,79	341
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлебная пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	66,8				



**МБОУ "Гимназия №12 имени Ф.Г. Аитовой" Московского
района г.Казани**

15 октября (вторник)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККА Л
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд горячий с сыром (батон в/с)	30/15	6,2	4,9	131	131
Салат -бар	100	1,473	5,1	8,5	87
капуста свежая					
морковь свежая					
масло растительное					
Вторые блюда					
Рыба(филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/5	1,73	6,6	3,02	135
Чахохбили из птицы	50/50	14,65	17,52	6,9	245
Медальоны из птицы запеченные с сыром	80/5	21,64	24,05	0,93	308
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/160	14,6	14,01	29,1	301
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48,02	269
Капуста тушеная	180	4,24	7,43	18,03	159
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,1	254
Напитки					
Ча пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,135	0,023	11,15	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	68	91

ИТОГО:

79

