

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

17 октября (четверг)

Горячее бесплатное питание младшие

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд горячий с сыром (с батоном) в/с	30/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат бар огурцы свежие капуста свежая масло растит.	100	1,27	5,1	6,34	77
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) запеченная	100	18	7,04	3,53	150
Плов с говядиной	40/160	16,6	19,37	46,03	428
Котлеты Аппетитные мясо- куриные	90	13,79	14,75	7,9	216
ГАРНИРЫ					
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Овощная смесь отварная	100	3,55	3,32	8,88	80
Напитки на выбор:					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,012		10,178	41
хлеб пшеничный 1с/хлеб ржано- пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,8	91
Итого:	79				



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

17 октября (четверг)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак (комплекс 1)					
Сыр порциями	15	3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,917	5,56	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,066	0,01	8,139	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35				

Горячее бесплатное питание младшие

Плов с говядиной	40/160	15,44	19,29	51,2	430
Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47
Итого:	66,8				

