

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

**18 октября (пятница)**

| Наименование блюд  | выход      | белки     | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|------------|-----------|------|--------|------|
| Завтрак (комплекс 1)   |            |           |      |        |      |
| Бутерброд с сыром, маслом                                      | 25.10.2005 | 4,54      | 7,01 | 12,9   | 134  |
| Каша вязкая молочная из<br>рисовой и пшенной крупы с<br>маслом | 150/5      | 4,6       | 5,32 | 25,37  | 175  |
| Чай с сахаром  | 200/8      | 0,02      |      | 7,98   | 32   |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>35</b> |      |        |      |

| <b>Горячее бесплатное питание младшие</b> |             |       |       |       |     |
|---|-------------|-------|-------|-------|-----|
| Биточки рыбные из минтая                  | 90          | 12,06 | 15,31 | 15,92 | 238 |
| Пюре картофельное                         | 150         | 3,28  | 4,65  | 29,93 | 174 |
| Овощи натуральные свежие<br>(огурцы)      | 30          | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3   |
| Напиток из урюка                          | 200         | 0,02  |       | 7,99  | 32  |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 20          | 1     | 0,2   | 9     | 44  |
| Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47  |
| <b>Итого:</b>                             | <b>66,8</b> |       |       |       |     |



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

**18 октября (пятница)**

**Горячее бесплатное питание младшие**

| Наименование блюд                         | выход     | белки | жиры  | углев. | ККАЛ |
|---|-----------|-------|-------|--------|------|
| Фрукты свежие (яблоки)                    | 120       | 0,48  | 0,48  | 42     | 56   |
| Бутерброд с сыром                         | 30/15     | 6,2   | 4,9   | 15,4   | 131  |
| Салат -бар                                | 100       | 1,48  | 5,1   | 8,5    | 87   |
| капуста свежая                            |           |       |       |        |      |
| морковь свежая                            |           |       |       |        |      |
| масло растительное                        |           |       |       |        |      |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                       |           |       |       |        |      |
| Биточки рыбные из минтая                  | 90        | 16,2  | 5,87  | 5,92   | 135  |
| Гуляш из птицы                            | 50/50     | 14,62 | 15,27 | 3,23   | 209  |
| Голень запеченная                         | 90        | 22,79 | 32,6  | 2,15   | 393  |
| Блинчики со сгущенным<br>молоком          | 180/20    | 11,34 | 8,39  | 66,9   | 390  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                            |           |       |       |        |      |
| Макаронные изделия отварные               | 180       | 6,72  | 6,1   | 43,08  | 248  |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 180       | 7,94  | 6,5   | 50,24  | 291  |
| Пюре картофельное                         | 180       | 3,94  | 5,58  | 26,43  | 175  |
| Напитки на выбор:                         |           |       |       | 8      | 32   |
| Чай пакетированный с сахаром              | 200/8     |       |       |        |      |
| Компот из замороженной<br>компотной смеси | 200       | 0,13  | 0,02  | 11,15  | 46   |
| хлеб пшеничный                            | 20        | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47   |
| хлебжано- пшеничный                       | 20        | 1     | 0,2   | 9      | 44   |
| <b>Итого:</b>                             | <b>79</b> |       |       |        |      |

