

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

30 октября (среда)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат -бар	100	1,12	5,2	2,22	62
капуста пекинская помидоры свежие масло растительное					
Вторые блюда					
Рыба (филе) запеченая с сыром	80/5	15,72	5,76	2,82	127
Бифштекс рубленый по домашнему	90	13,5	12,03	8,37	192
Птицы (филе) по французски	200	18,89	32,11	18,78	441
Сосиски отварные	100	10,4	20,1	0,8	226
ГАРНИРЫ					
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,1	43,08	254
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,5	50,25	291
Капуста брокколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31
Напитки					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО:	79				



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

30 октября (среда)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак (комплекс 1)	150/5	9,03	11,83	32,1	272
Макаронны отварные с сыром, с маслом	200/8	0,02		7,98	32
Чай с сахаром	25	1,87	0,72	12,85	66
Батон	35				
Итого:	35				
Горячее бесплатное питание младшие					
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
Бифштекс рубленый по домашнему	90	10,69	12,03	15,36	210
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Компот из свежих плодов (яблоки)	200/8	0,08	0,08	11,94	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:	66,8				

*директор
зав. производств*

