

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

Меню

18 ноября (понедельник)

Наименование блюд

ВЫХОД белки жиры углеводов ККАЛ

Завтрак (комплекс 1)

Сыр порциями

15 3,945 3,99 53

Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом

150/5 6,603 5,98 33,06 220

Чай с сахаром

200/8 0,021 0,005 7,99 32

Батон

20 1,5 0,58 10,28 52

Итого:

35

Горячее бесплатное питание младшие

Тефтели из говядины в соусе томатном

60/30 12,79 13,93 11,73 223

Рис отварной

150 3,83 5,43 40,01 224

Плоды и ягоды свежие (яблоки)

120 0,48 0,48 11,76 56

Чай с сахаром

200/8 0,02 7,99 32

Хлеб пшеничный

20 1,52 0,16 9,84 47

Хлеб ржано-пшеничный

20 1 0,2 9 44

Итого:

66,8



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

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

Меню

18 ноября (понедельник)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,9	15,42	131
Салат из квашеной капусты	100	1,64	5,08	7,72	86
Салат из моркови	100	1,17	5,08	11,2	96
Вторые блюда					
Рыба(филе) по Московски	70/20	18	7,03	3,53	150
Птица запеченная (цыплята)	100	26,69	24,45	0,97	332
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	9,92	12,2	7,16	178
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48,01	269
Овощная смесь отварная	100	3,55	3,3	8,88	80
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Напитки					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	79				



8(800)234-33-88
 poelidovolen.ru

