

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

# Меню

20 ноября (среда)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак (комплекс 1)</b>					
Макаронные изделия отварные с сыром, с маслом	150/5	9,03	11,83	32,1	272
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>	<b>35</b>				

**Горячее бесплатное питание младшие**

Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	1,33	1,36	1,14	20
Чикен	90	9,1	10,11	18,09	202
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	6,94	49
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>				



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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

# Меню

20 ноября (среда)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
Фрукты 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 из свеклы отварной (с маслом)	100	1,42	6,08	8,36	94
Салат из квашеной капусты	100	1,64	5,08	7,72	86
<b>Вторые блюда</b>					
Рыба (филе) запеченная с сыром	80/5	15,72	5,76	2,82	127
Чикен	90	9,1	10,11	18,09	202
Голень запеченная	90	22,8	32,6	2,15	393
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,1	43,08	254
Каша полбяная рассыпчатая	180	7,94	6,5	50,25	291
Капуста брокколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31
<b>Напитки</b>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>79</b>				



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