

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

Меню

22 ноября (пятница)

Горячее бесплатное питание младшие

| Наименование блюд | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|-----------|-------|-------|--------|------|
| Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 42 | 56 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,55 | 5,1 | 9,4 | 91 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 16,2 | 5,87 | 5,92 | 135 |
| Гуляш из филе грудок индейки | 50/50 | 13,22 | 16,16 | 2,09 | 207 |
| Сосиски отварные | 100 | 11,4 | 15,71 | 26,94 | 192 |
| Блинчики со сгущенным молоком | 180/20 | 11,34 | 8,39 | 66,9 | 390 |
| ГАРНИРЫ | | | | | |
| 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: | | | | | |
| Чай пакетированный с сахаром | 200/8 | | | 8 | 32 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,15 | 46 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| хлебржано- пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Итого: | 79 | | | | |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



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

Меню

22 ноября (пятница)

| Наименование блюд | ВЫХОД | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|-----------|-------|------|--------|------|
| Завтрак (комплекс 1) | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | | 4,54 | 7,01 | 12,9 | 134 |
| Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом | 150/5 | 4,6 | 5,32 | 25,37 | 175 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,43 | 52 |
| Итого: | 35 | | | | |

| Горячее бесплатное питание младшие | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|-------|-----|
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 12,06 | 15,31 | 15,92 | 238 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 4,65 | 29,93 | 174 |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 |
| 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 |
| Итого: | 66,8 | | | | |



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88
📷 @depta.kzn