

Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани

08.09.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	
ттк 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80	2,2	9,6	4,5	115	
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91	
	сред.	1,23	3,82	6,89	68	
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,43	6,5	7,42	103	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20	11,5	11,2	8,52	178	
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	1,94	204	
ттк 2019 Цыплята запечённые	100	26,7	24,5	1	332	
ттк2022 Чахохбили из куриных грудок	70/50	14,5	19,1	6,9	258	
	сред.	18,72	16,51	3,82	238	
ттк 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400	
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	200	24	39,2	32,9	584	
	сред.	21,05	27,15	40,45	492	
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
541/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	4,91	7,02	37,11	232	
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ттк 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,12	0,03	11,6	48	
	сред.	0,09	0,02	9,87	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

