

# Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

01.12.2022

| Наименование блюд   | выход        | стоимость | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ       |
|---|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>                       |              |           |              |              |              |            |
| Плоды свежие (яблоки)   | 120          |           | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56         |
| Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)   | 80           |           | 5,2          | 7,2          | 1,70         | 92         |
| Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком                         | 100/5        |           | 1,46         | 5,3          | 9,83         | 93         |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>2,17</b>  | <b>6,95</b>  | <b>9,20</b>  | <b>109</b> |
| <b>1-ые БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |            |
| Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10    |           | 3,33         | 6,4          | 7,56         | 128        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |            |
| Рыба (филе) по-Московски  | 70/20        |           | 18           | 13,8         | 2            | 204        |
| Чахохбили из куриных грудок   | 60/50        |           | 12,6         | 16,6         | 7            | 229        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>17,19</b> | <b>16,53</b> | <b>4,63</b>  | <b>236</b> |
| Гречка с фаршем и овощами   | 200          |           | 18,1         | 15,1         | 48           | 400        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>19,25</b> | <b>24,20</b> | <b>38,00</b> | <b>448</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |              |           |              |              |              |            |
| Спагетти отварные (с маслом слив.)                                      | 180          |           | 6,77         | 5,4          | 43,14        | 248        |
| Рагу овощное  | 180          |           | 3,36         | 9,2          | 20,2         | 178        |
| Рис отварной  | 180          |           | 4,6          | 6,5          | 48           | 269        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>4,91</b>  | <b>7,02</b>  | <b>37,11</b> | <b>232</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |              |           |              |              |              |            |
| Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном                            | 200/8/5      |           | 0,05         |              | 8,13         | 34         |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>0,10</b>  | <b>0,01</b>  | <b>9,67</b>  | <b>40</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                                 | 20/20        |           | 2,52         | 0,4          | 18,84        | 91         |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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

