

Меню

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

05.12.2022

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |
| Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст. | 75 | | 5,2 | 10,5 | 7,8 | 147 |
| | сред. | | 2,15 | 7,57 | 11,78 | 125 |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы | 250/11 | | 7,76 | 7,2 | 19,4 | 174 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Бифштекс по-домашнему | 90 | | 13,5 | 12,22 | 8,5 | 195 |
| Рыба (филе) по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,8 | 2 | 204 |
| Гуляш из филе грудок индейки | 40/40 | | 8 | 10,0 | 1,7 | 130 |
| | сред. | | 13,17 | 12,01 | 4,07 | 176 |
| Плов с говядиной | 40/160 | | 11,9 | 15,0 | 42,76 | 357 |
| | сред. | | 19,29 | 26,84 | 35,77 | 464 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| Макаронные изделия отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| | сред. | | 4,96 | 4,84 | 26,11 | 167 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,08 | 0,1 | 11,9 | 49 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,95 | 40,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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

