

# Меню

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
08.12.2022**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком	100/5	1,46	5,3	9,83	93	
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	123	
	<b>сред.</b>	<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</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 запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163	
Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195	
Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
	<b>сред.</b>	<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>	
Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	180/3	16,7	36	30,2	512	
	<b>сред.</b>	<b>19,15</b>	<b>35,65</b>	<b>29,90</b>	<b>519</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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	
Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249	
	<b>сред.</b>	<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</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  
кодом-  
Итого-

73,00

73,00

