

# Меню

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

12.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
5 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
5 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
6 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,57</b>	<b>11,78</b>	<b>125</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
0 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
9 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
2 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
1 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>17,62</b>	<b>19,16</b>	<b>3,34</b>	<b>255</b>
1 Лазанья с мясом	180		21,2	28,9	36,1	496
2 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	<b>сред.</b>		<b>18,03</b>	<b>24,20</b>	<b>44,23</b>	<b>470</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
0 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>6,19</b>	<b>5,39</b>	<b>34,05</b>	<b>208</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
1 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
1 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

