

Меню

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

14.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
5 Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91	
6 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147	
Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
	сред.	1,89	7,27	8,99	110	
1-ые БЛЮДА						
5 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
1 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
1 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
1 Нагетсы куриные	5шт/80	16,6	20,7	4,3	266	
	сред.	14,99	13,97	5,11	205	
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	18,13	22,61	38,85	434	
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
	сред.	5,35	6,66	31,05	204	
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	41	
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

73,00

