

# Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

15.11.2022

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 "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
	сред.		<b>15,54</b>	<b>13,90</b>	<b>3,89</b>	<b>201</b>
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		<b>18,00</b>	<b>22,65</b>	<b>25,20</b>	<b>377</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

