

# Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
15.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93

сред. 2,17 7,41 9,16 113

## 1-ые БЛЮДА

Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
--	-----------	--	------	-----	------	-----

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229

сред. 19,13 18,08 4,18 256

Плов с куриными грудками, огурец солёный -доп.гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
--	-----------	--	------	------	----	-----

сред. 17,50 28,40 34,80 469

## ГАРНИРЫ

Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269

сред. 4,91 7,02 37,11 232

## НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128

сред. 0,53 0,04 19,35 81

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

