

# Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

16.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
1 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		<b>1,89</b>	<b>7,27</b>	<b>8,99</b>	<b>110</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
3 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
1 Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
2 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		<b>15,08</b>	<b>14,90</b>	<b>4,69</b>	<b>212</b>
1 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		<b>18,13</b>	<b>22,61</b>	<b>38,85</b>	<b>434</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
1 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	сред.		<b>4,10</b>	<b>6,36</b>	<b>23,10</b>	<b>165</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



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

