

# Меню

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
16.12.2022**

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 "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	<b>сред.</b>		<b>2,94</b>	<b>6,42</b>	<b>10,49</b>	<b>113</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,25</b>	<b>16,26</b>	<b>3,68</b>	<b>218</b>
Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17,0	27,5	322
	<b>сред.</b>		<b>20,60</b>	<b>22,95</b>	<b>35,80</b>	<b>344</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>17,27</b>	<b>70</b>
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 73,00  
Итого- 73,00

