

Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

17.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	7,2	1,70	92
Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
	сред.		2,17	6,95	9,20	109
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
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,19	16,53	4,63	236
Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
	сред.		19,25	24,20	38,00	448
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 чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

