

# Меню

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

25.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
ТТК2020 I овядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	<b>сред.</b>		<b>15,53</b>	<b>15,31</b>	<b>3,93</b>	<b>215</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	<b>сред.</b>		<b>23,85</b>	<b>12,45</b>	<b>33,55</b>	<b>344</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

