

Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

28.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,79	19,26	3,15	256
Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	сред.		16,47	21,93	40,30	432
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
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

