

# Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

29.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды сажеие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		3,10	7,92	9,38	122

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
	сред.		15,54	13,90	3,89	201
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		18,00	22,65	25,20	377

## ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225

## НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

