

Меню

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

30.11.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
1 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,89	7,27	8,99	110
1-ые БЛЮДА						
3 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
1 Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
2 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		15,08	14,90	4,69	212
1 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		18,13	22,61	38,85	434
ГАРНИРЫ						
1 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	сред.		4,10	6,36	23,10	165
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого-

73,00

73,00