

# Меню

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

09.09.2022

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
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
23/2016 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,05	6,18	3,61	77
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	80		3,6	6,032	1,44	74
	<b>сред.</b>		<b>2,68</b>	<b>6,57</b>	<b>7,64</b>	<b>102</b>
<b>1- БИЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свежей капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,75	7,5	12,57	133
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		13,9	17,9	1,40	221
	<b>сред.</b>		<b>13,32</b>	<b>12,67</b>	<b>4,43</b>	<b>184</b>
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/25		21,4	25,3	38,5	468
	<b>сред.</b>		<b>19,21</b>	<b>27,15</b>	<b>27,70</b>	<b>433</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
202/2015 Макароны изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,16	268
	<b>сред.</b>		<b>5,70</b>	<b>7,02</b>	<b>45,58</b>	<b>269</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,26</b>	<b>0,02</b>	<b>11,74</b>	<b>49</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

