

# Меню

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

12.09.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	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
ткк 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ткк 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ткк 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ткк 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ткк 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,94	219
ткк 2021 Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>
ткк 2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир	50/150/70		16,4	20,0	40	413
ткк 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ткк2019 Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
	<b>сред.</b>		<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ткк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

