

Меню

МБОУ "Гимназия №12 имени Ф.Г. Айтовой" Московского района
г.Казани

31 октября (четверг)

Горячее бесплатное питание младшие

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
Фрукты свежие (яблоки)		120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд горячий с сыром (с батоном) в/с	30/15	6,2	4,9	15,4	131	
Салат бар огурцы свежие капуста свежая масло растит.	100	1,27	5,1	6,34	77	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная	100	18	7,04	3,53	150	
Плов с говядиной	40/160	16,6	19,37	46,03	428	
Котлеты Аппетитные мяско-куриные	90	13,79	14,75	7,9	216	
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Овощная смесь отварная	100	3,55	3,32	8,88	80	
Напитки на выбор:						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34	
Напиток из шиповника	200	0,012		10,178	41	
Хлеб пшеничный 1с/хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,8	91	
Итого:		79				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

МБОУ "Гимназия №12 имени Ф.Г. Антовой" Московского района
г.Казани

31 октября (четверг)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак (комплекс I)					
Сыр порциями	15	3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	5,917	5,56	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,066	0,01	8,139	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35				

Горячее бесплатное питание младшие

Плов с говядиной	40/160	15,44	19,29	51,2	430
Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47
Итого:	66,8				

