

Меню

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

14 ноября (четверг)

Горячее бесплатное питание младшие

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Плоды 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 из моркови	100	1,17	5,1	11,2	96
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) по Московски	100	18	7,04	3,5	150
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	12,8	13,93	11,73	223
Плов с куриными грудками	40/160	15,4	19,3	45,8	426
ГАРНИРЫ					
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Капуста Броколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31
Напитки на выбор:					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
хлеб пшеничный 1с/хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2,52	0,34	19,22	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. Аитовой" Московского района
г.Казани

14 ноября (четверг)

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак (комплекс 1)					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35				

Горячее бесплатное питание младшие

Плов с куриными грудками	40/160	15,44	19,29	53,88	430
Салат из квашеной капусты	60	0,42	0,06	1,14	7
Напиток из урюка	200	0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:	66,8				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn