

МЕНЮ

Приятного аппетита!

МБОУ «Гимназия №3»

Вахитовского района г. Казани

11 января 2023 г.

Ланч (1-4 классы)

СРЕДА

Завтрак

№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№ 15/2015	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	180/5	6,34	6,79	28,52	208
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,16	145
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Батон высший сорт	33	2,46	0,95	16,9	86
	Итого:		20,61	17,73	95,01	644

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками из птицы	200/11	4,12	4,01	16,79	121
№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, масло растит)	60	0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/150	11,6	14,6	40,1	341
ТТК 2021 г	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49
	Печенье весовое	2 шт/30	1,07	1,14	8,23	48
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		19,95	23,19	99,07	692
	Итого бесплатный комплекс:		15,83	19,18	82,28	571

Полдник

ТТК 2019г	Пицца с сыром	85	13,60	11,40	23,70	252
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		14,60	11,60	43,90	344
	Всего:	200,00	55,16	52,52	237,98	1680



Директор
Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А. Абдрахманова

