

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
03.02.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
	сред.	2,94	6,42	10,49	113	
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,9	117	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365	
Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205	
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
	сред.	14,67	15,22	4,56	213	
Картофель тушёный с фаршем	200	14,9	17	27,5	322	
	сред.	20,60	22,95	35,80	344	
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159	
	сред.	4,12	6,20	23,62	169	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,03	0,00	9,17	38	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

