

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
01.02.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,82	7,13	8,88	108
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	сред.		15,73	15,48	4,41	219
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
	сред.		18,68	25,11	29,97	421
ГАРНИРЫ						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
	сред.		5,35	6,66	31,05	204
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушеных (урук)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81
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**

