

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
02.03.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93	
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	сред.	2,15	7,39	8,77	111	
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,4	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
Цыплята запечённые	100	24,5	22,4	0,9167	304	
Чахохбили из куриных грудок	50/50	10,8	14,2	6,9	200	
	сред.	17,45	16,35	4,10	233	
Плов с куриными грудками	50/150	13,4	21,5	40	412	
Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	17,50	28,40	34,80	469	
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	4,91	7,02	37,11	232	
НАПИТКИ						
Чай чёрный 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	25/25	2,77	0,5	21,09	102	
		Итого с самост.бл	73,00			
		Итого-	73,00			

Директор
Калькулятор
Зав. производством

