

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
09.01.2023

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 из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1- ые БЛЮДА						
Суп картофельный с горохом,с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,80	12,21	4,70	183
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с					
	самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

