

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
09.03.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат картофельный с морковью,з/горошком,яйцом (без лука)	100		2,8	7,2	10,2	117
Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,04	7,26	10,62	117
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						
Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		16,86	17,82	3,29	240
Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		21,20	26,35	42,40	493
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/слив.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37
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**

Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

Директор
Калькулятор
Зав. производством

