

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
11.04.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,42	0,1	1,14	7
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/5/5		6,5	11,3	1,1	132
	сред.		3,76	5,91	6,57	95
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/5		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,26	200
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,39	15,29	3,37	211
Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
	сред.		18,90	32,10	18,80	441,0
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Калуста тушёная	150		3,6	6,2	15,2	133
	сред.		4,99	6,02	35,44	217
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост.бл	79,00				
	Итого- юдом-	79,00				

КОМПЛЕКС 1						
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	20		1	0,2	9	44
Итого:			8,80	5,06	6,01	37,15
						227

**Директор
Калькулятор
Зав. Производством**

