

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
13.01.2023**

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Бутерброд с сыром (с батоном) | 25/15 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.) | 100 | | 1,21 | 5,2 | 10,9 | 96 |
| Винегрет овощной | 100 | | 1,22 | 10,16 | 7,17 | 126 |
| Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| | сред. | | 2,03 | 6,16 | 12,17 | 113 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | | 2,42 | 6,1 | 17,1 | 134 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка | 80/5 | | 19,6 | 26,8 | 1,51 | 324,4 |
| Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные | 90 | | 16,5 | 15,0 | 6,6 | 225 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | | 15,2 | 17,7 | 2,84 | 231 |
| | сред. | | 17,19 | 17,51 | 3,41 | 239 |
| | сред. | | 26,30 | 28,90 | 44,10 | 366 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| Пюре картофельное | 150 | | 3,28 | 4,7 | 22,03 | 146 |
| | сред. | | 3,94 | 5,58 | 35,02 | 208 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,15 | 46 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,58 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 16,38 | 79 |
| | Итого с | самост.бл | 73,00 | | | |
| | Итого- | юдом- | 73,00 | | | |

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

