

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
14.03.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	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
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5		6,5	11,3	1,1	132
	сред.		<b>3,97</b>	<b>7,12</b>	<b>8,01</b>	<b>113</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		<b>15,63</b>	<b>15,05</b>	<b>4,22</b>	<b>213</b>
Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,2	18,778	441
	сред.		<b>18,89</b>	<b>32,22</b>	<b>18,78</b>	<b>441,11</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		<b>Итого с самост.бл юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			
			<b>73,00</b>			

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
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>4,81</b>	<b>5,96</b>	<b>34,90</b>
					<b>216</b>	

**Директор  
Калькулятор  
Зав. производством**

