

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

16.01.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
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
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,08	7,43	11,68	123
1-ые БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,62	19,16	3,34	255
Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл юдом- Итого-	73,00				73,00

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

