

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**

**Кировского района г. Казани**

**16.02.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,39</b>	<b>8,77</b>	<b>111</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запечённые	100		24,5	22,4	0,9167	304
Чахохбили из куриных грудок	50/50		10,8	14,2	6,9	200
	<b>сред.</b>		<b>17,45</b>	<b>16,35</b>	<b>4,10</b>	<b>233</b>
Плов с куриными грудками	50/150		13,4	21,5	40	412
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	<b>сред.</b>		<b>17,50</b>	<b>28,40</b>	<b>34,80</b>	<b>469</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>		<b>4,91</b>	<b>7,02</b>	<b>37,11</b>	<b>232</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		2,77	0,5	21,09	102

Итого с  
самост.бл **73,00**  
юдом-  
Итого- **73,00**

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

