

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
19.01.2023

| Наименование блюд | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Салат "Прага" (грудки курины., 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 |
| | сред. | | 2,17 | 7,41 | 9,16 | 113 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10 | | 3,33 | 6,4 | 7,56 | 128 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 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 | 110 | | 29,4 | 26,9 | 1,1 | 365 |
| Чахохбили из куриных грудок | 60/50 | | 12,6 | 16,6 | 7 | 229 |
| | сред. | | 19,13 | 18,08 | 4,18 | 256 |
| Плов с куриными грудками, огурец солёный -доп.гарнир | 50/150/50 | | 13,4 | 21,5 | 40 | 412 |
| | сред. | | 17,50 | 28,40 | 34,80 | 469 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | 4,91 | 7,02 | 37,11 | 232 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай чёрный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Напиток Лимонный | 200 | | 0,14 | | 24,43 | 101 |
| | сред. | | 0,07 | 0,00 | 16,22 | 67 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 25/20 | | 3,6 | 0,6 | 19,1 | 103 |

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

