МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
20.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
5 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
5 Салат "Мечта" (капуста белокоч.,кукуруза,з/горошек,масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
5 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		**3,10**	**7,92**	**9,38**	**122**
1- ые БЛЮДА						
Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
1 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		**16,07**	**17,20**	**4,12**	**235**
Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		**17,55**	**16,15**	**27,50**	**326**
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		**4,96**	**6,37**	**29,19**	**196**
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**	**39,00**
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с самост.блюдом-	**73,00**
Итого-	**73,00**

Директор
Калькулятор
Зав. производством