

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

21.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	
Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	1,91	7,06	8,85	108	
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277	
Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250	
	сред.	16,37	14,98	4,61	218	
Запеканка картофельная с мясом	200	14,4	18,3	27,667	331	
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	13,17	16,67	35,21	344	
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	12,70	20,00	90,9	591,00	
НАПИТКИ						
Чай черный 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	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с	самост.бл	73,00			
	юдом-	Итого-	73,00			

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

