

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
22.12.2022**

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
Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
	сред.		1,79	6,89	10,94	114
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						
Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		16,86	17,82	3,29	240
Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	180/3		16,7	36	30,2	512
	сред.		19,15	35,65	29,90	519
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

