

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
23.01.2023**

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	
Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	2,15	7,57	11,78	125	
1- ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный с горохом,с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195	
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
	сред.	13,80	12,21	4,70	183	
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	19,29	26,84	35,77	464	
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	
	сред.	4,96	4,84	26,11	167	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49	
	сред.	0,04	0,04	9,95	40,5	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого с самост.бл юдом- Итого-	73,00				
		73,00				

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

