

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
26.01.2023**

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 картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93	
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
Салат с фасолью (фасоль консер, морковь отв, огурцы солён, м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	123	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	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						
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	
Гречка с фаршем и овощами	230	20,8	17,4	55,2	460	
	сред.	21,20	26,35	42,40	493	
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 черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	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			
		юдом-				
		Итого-	73,00			

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

