

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

26.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	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 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
6 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
0 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
9 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
2 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
1 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,62	19,16	3,34	255
1 Лазанья с мясом	180		21,2	28,9	36,1	496
2 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	сред.		18,03	24,20	44,23	470
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
3 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		6,19	5,39	34,05	208
НАПИТКИ						
1 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
1 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79
		Итого с самост.бл	73,00			
		Итого- юдом-	73,00			

Директор
Калькулятор
Зав. производством


