

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
27.01.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	2,03	6,16	12,17	113	
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4	
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
	сред.	17,19	17,51	3,41	239	
	сред.	26,30	28,90	44,10	366	
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03	146	
	сред.	3,94	5,58	35,02	208	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46	
	сред.	0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

