

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

27.12.2022

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
3 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
3 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
3 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		3,10	7,92	9,38	122
1-ые БЛЮДА						
Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
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	90/10		22	30,1	1,70	365
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,05	17,65	3,94	242
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		18,00	22,65	25,20	377
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

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

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

