

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
28.02.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/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.		3,08	7,91	8,99	120
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ со свеж.капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
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
Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,63	15,05	4,22	213
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	сред.		17,00	29,00	16,90	397,00
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 свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
		Итого с				
		самост.бл	73,00			
		юдом-				
		Итого-	73,00			

Директор
Калькулятор
Зав. производством

