

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

30.01.2023

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	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
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	
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
	сред.	2,08	7,43	11,68	123	
1- ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные, с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	20,2	19,4	0,32	257	
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
	сред.	17,62	19,16	3,34	255	
Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519	
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
	сред.	18,50	24,43	44,13	472	
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
	сред.	4,94	5,09	26,10	169	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
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	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с	самост.бл	73,00			
	юдом-	Итого-	73,00			

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

