

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

**31.01.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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 "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
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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	6шт/96		20	23,6	3,4	300
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>16,55</b>	<b>16,03</b>	<b>4,36</b>	<b>225</b>
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	<b>сред.</b>		<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,4	52
	<b>сред.</b>		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>42</b>
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**

