

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
02.05.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,1	2,7	17	
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10	6,7	11,3	1,4	134	
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
	<b>сред.</b>	<b>3,87</b>	<b>5,93</b>	<b>6,94</b>	<b>98</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197	
	<b>сред.</b>	<b>15,34</b>	<b>14,58</b>	<b>3,42</b>	<b>206</b>	
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422	
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295	
	<b>сред.</b>	<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>21,50</b>	<b>295</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160	
	<b>сред.</b>	<b>4,99</b>	<b>6,37</b>	<b>29,27</b>	<b>196</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	<b>сред.</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40,00</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30	3,32	0,6	25,308	122	
		<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>			
		<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>			

Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>5,25</b>	<b>5,22</b>	<b>41,23</b>
					<b>235</b>	

**Директор  
Калькулятор  
Зав. Производством**

