

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**04.04.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды 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)	60		0,42	0,1	1,14	7
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/5/5		6,5	11,3	1,1	132
Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,76	5,91	6,57	95
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/5		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
1 Ежики 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
1 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
1 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка	170/15		20,2	21,7	36,1	422
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
1 Капуста тушёная	150		3,6	6,2	15,2	133
	сред.		4,75	5,96	28,25	187
<b>НАПИТКИ</b>						
1 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
1 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
		Итого с самост.бл	79,00			
		Итогом- Итого-	79,00			

<b>КОМПЛЕКС 1</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**

