

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
04.05.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,06	6,72	7,94	101
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечённая с овощами	80/25		14,2	6,0	2,6	121
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/60		17,5	18,3	3,9	251
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,05	18,00	4,08	245
Гречка с фаршем и овощами	250		22,6	18,88	60	500
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		21,51	26,11	43,98	498
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (с м/сливоч.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		6,21	8,19	40,91	263
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122

Итого с
самост. бл
юдом-
Итого- 79,00

Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:			8,80	5,06	6,01	37,15

Директор
Калькулятор
Зав. Производством

