

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
07.04.2023

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
1 Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
1 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
1 Салат с фасолью (фасоль консер, морковь отв, огурцы солён, м/раст.)	60		1,8	5	5,1	74
3 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		2,82	4,65	7,37	83,60
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
1 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
1 Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
0 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
5 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
7 Сырники "Классические" со гущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		26,30	28,90	44,10	366
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
1 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	сред.		4,27	6,05	37,22	222
НАПИТКИ						
1 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
2 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с
самост.бл 79,00
юдом-
Итого- 79,00

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:			8,80	6,41	50,80	280

Директор
Калькулятор
Зав. производством

