

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
10.05.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
	сред.		2,14	4,93	4,91	73
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченая (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Шашлычок из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	сред.		14,66	11,98	4,25	183
Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5		14,5	22,0	28	364
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	сред.		20,19	27,03	32,28	452
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	сред.		5,61	6,90	31,62	210
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
		Итого с самост.бл юдом-	79,00			
		Итого-	79,00			

Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:			8,80	4,27	4,80	36,77
					209	

**Директор
Калькулятор
Зав. Производством**

