

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**11.05.2023**

Наименование блюда	выход	стоимостбелки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>					
Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль,помидоры св.огурцы сол.)	70	1,8	5,9	4,9	80
Ассорти овощное (огурцы,помидоры свежие с маслом раст)	30/30/5	0,54	5,1	1,7	55
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>	<b>2,07</b>	<b>6,52</b>	<b>6,68</b>	<b>95</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>					
Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,8	8,2	9,5	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Рыба (филе ) по-Московски	80/20	20,2	13,7	1,8	212
Цыплята запечённые	140	37,4	34,2	1,4	464
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>19,87</b>	<b>19,48</b>	<b>3,40</b>	<b>269</b>
Плов с куриными грудками	50/150	16,4	20,0	40	413
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>	<b>18,40</b>	<b>26,67</b>	<b>33,98</b>	<b>454</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Спагетти отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>	<b>4,92</b>	<b>7,03</b>	<b>37,10</b>	<b>232</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25	3,4	0,5	25,8	125
	<b>Итого с</b>				
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>			
	<b>юдом-</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>			

Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
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>4,6629</b>	<b>4,82</b>	<b>36,4</b>
						<b>210</b>

**Директор**  
**Калькулятор**  
**Зав. Производством**

