

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
12.04.2023

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.	60		4,4	9,0	6,6	126
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
	сред.		1,96	4,47	4,53	67
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 куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченая (филе)	70		16,2	4,7	3,1	119
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	сред.		14,37	11,90	4,19	181
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	сред.		19,44	26,03	30,78	436
ГАРНИРЫ						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,10	6,36	23,10	165
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,32	0,6	25,308	110
		Итого с				
		самост.бл	79,00			
		юдом-				
		Итого-	79,00			

Каша гречневая вязкая	140		3,27	4,33	20,56	134
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	4,04	4,49	35,30

Директор
Калькулятор
Зав. Производством

