МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
12.05.2023

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
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	70		2,2	5,9	6	86
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		**2,97**	**4,85**	**7,86**	**88**
1- ые БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Шашлычок из куриных грудок (с переменкой,на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		**14,56**	**14,08**	**3,68**	**199**
Жаркое по- домашнему (с говядиной)	30/170		8,7	9,8	24,4	221
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		**17,50**	**19,35**	**34,25**	**294**
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		**5,40**	**6,50**	**31,63**	**209**
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		**0,00**	**0,00**	**10,55**	**43**
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
	Итого с самост.блюдом-	**79,00**				
	Итого-	**79,00**				

Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		**8,80**	**5,25**	**5,22**	**41,23**	**235**

Директор
Калькулятор
Зав. производством