

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
13.03.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
Салат из квашеной капусты (без лука)	100	1,6	5,1	8,24	88	
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
	сред.	2,11	7,42	9,60	115	
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	19	18,1	0,3	241	
Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
	сред.	17,32	18,83	3,33	251	
Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519	
Буритос с курицей и сыром	200	21,6	35,3	29,6	525	
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
	сред.	18,50	24,43	44,13	472	
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	4,94	5,09	26,10	169	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46	
	сред.	0,07	0,01	9,60	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
	Итого с самост.бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

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	50,8	280

Директор
Калькулятор
Зав. производством

