

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

Кировского района г. Казани

15.03.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
Зелёный горошек порционно	30	0,93	0,1	1,95	12	
Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60	
Винегрет овощной (без лука)	100	1,22	10,16	7,17	126	
	сред.	1,68	4,98	6,02	76	
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
Гуляш из филе грудок индейки	40/40	8	10,0	1,7	130	
Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
	сред.	13,47	11,78	3,95	175	
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331	
Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510	
	сред.	18,68	25,11	29,97	421	
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	5,35	6,66	31,05	204	
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	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

Итого с
самост.бл 73,00
Итого-
Итого- 73,00

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	199

Директор
Калькулятор
Зав. производством

