

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
15.05.2023

Наименование блюд	выход	стоимостбелки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,1	1,14	7
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.)	70	1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	5,15	10,5	7,8	147
	сред.	2,03	5,71	7,83	92
1-ые БЛЮДА					
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Аппетитные	90	13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	60/40	9,9	10,6	3,6	150
	сред.	14,63	13,00	4,47	193
Плов с говядиной	50/150	11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
	сред.	19,39	26,80	35,76	464
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
	сред.	6,48	5,40	34,62	212
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,1	11,9	49
	сред.	0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,5	21,1	102
	Итого с самост.бл юдом-	79,00			
	Итого-	79,00			

Макаронны 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	5,23	50,80

Директор
Калькулятор
Зав. производством

