

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани -
16.03.2023

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 "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100		2,8	7,2	10,2	117
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,42	7,78	8,84	116
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) пс-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запечённые	100		24,5	22,4	0,9167	304
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,90	16,95	4,13	241
Плов с куриными грудками	50/150		13,4	21,5	40	412
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,05	102

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

Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	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	4,4129	4,77	34,1

Директор
Калькулятор
Зав. производством

