

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
16.05.2023

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
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,87	5,93	6,94	98
1-ые БЛЮДА						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		4,99	6,37	29,27	196
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122

Итого с
самост.бл 79,00
юдом-
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

