

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»

Кировского района г. Казани

17.03.2023

| Наименование блюд | выход | стоимостбелки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.) | 100 | 1,5 | 8,6 | 9 | 121 |
| Салат "Столичный" с соусом Переменка | 80 | 5,3 | 12,9 | 5,4 | 159 |
| Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 3,9 | 60 |
| Бутерброд с сыром (с батоном) | 25/15 | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| | сред. | 2,88 | 6,26 | 8,70 | 104 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | |
| Суп картофельный | 250 | 2,52 | 3,0 | 19,9 | 117 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | |
| Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| Котлеты "Школьные" | 90 | 11,5 | 9,9 | 9,6 | 172 |
| Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка | 90 | 17,1 | 17,2 | 1,20 | 226 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 55/50 | 12,5 | 14,9 | 5,2 | 205 |
| Грудка куриная в томатном соусе | 50/50 | 9,9 | 10,6 | 3,6 | 150 |
| | сред. | 13,69 | 12,64 | 4,46 | 186 |
| Картофель тушеный с фаршем | 200 | 14,9 | 17 | 27,5 | 322 |
| Сырники "Классические" со гущенным молоком | Зшт/105/10 | 26,3 | 28,9 | 44,1 | 366 |
| | сред. | 20,60 | 22,95 | 35,80 | 344 |
| ГАРНИРЫ | | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | 3,94 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,21 | 7,4 | 18 | 159 |
| | сред. | 4,12 | 6,20 | 23,62 | 169 |
| НАПИТКИ | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | 8 | 32 |
| Кисель из концентрата | 200 | | | 13,1 | 53 |
| | сред. | 0,00 | 0,00 | 10,55 | 43 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |

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

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша пшеничная 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

