

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**17.05.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>4,73</b>	<b>3,65</b>	<b>67</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельк.	250/11		4,7	4,7	21	145
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,256	200
	<b>сред.</b>		<b>15,24</b>	<b>12,45</b>	<b>4,42</b>	<b>190</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
Плов с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357
	<b>сред.</b>		<b>19,10</b>	<b>21,95</b>	<b>43,43</b>	<b>362</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>13,48</b>	<b>20,72</b>	<b>92,7</b>	<b>607,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>			
		<b>юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>			

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	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>4,66</b>	<b>4,82</b>	<b>36,38</b>
					<b>210</b>	

**Директор**  
**Калькулятор**  
**Зав. Производством**

