

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**18.01.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	<b>сред.</b>		<b>1,82</b>	<b>7,13</b>	<b>8,88</b>	<b>108</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	<b>сред.</b>		<b>15,73</b>	<b>15,48</b>	<b>4,41</b>	<b>219</b>
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
	<b>сред.</b>		<b>18,68</b>	<b>25,11</b>	<b>29,97</b>	<b>421</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
	<b>сред.</b>		<b>5,35</b>	<b>6,66</b>	<b>31,05</b>	<b>204</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>
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**

**Директор**  
**Калькулятор**  
**Зав. производством**

