

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»  
Кировского района г. Казани  
19.04.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	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
1 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
1 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
	<b>сред.</b>		<b>2,12</b>	<b>4,57</b>	<b>3,51</b>	<b>64</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
1 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
1 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
2 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
1 Рыба запеченная (филе)	70		16,2	4,7	3,1	119
2 Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,256	200
	<b>сред.</b>		<b>14,95</b>	<b>12,37</b>	<b>4,36</b>	<b>188</b>
1 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
1 Плов с говядиной	40/160		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>						
6 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
0 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,70</b>	<b>20,00</b>	<b>90,9</b>	<b>591,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
1 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
4 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	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого с  
самост.бл 79,00  
юдом-  
Итого- 79,00

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	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

