

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**19.05.2023**

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
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
Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	70		2,2	5,9	6	86
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>4,85</b>	<b>7,86</b>	<b>88,00</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>15,34</b>	<b>14,58</b>	<b>3,42</b>	<b>206</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	<b>сред.</b>		<b>26,30</b>	<b>28,90</b>	<b>44,10</b>	<b>366</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	<b>сред.</b>		<b>4,27</b>	<b>6,05</b>	<b>37,22</b>	<b>222</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,4	0,5	25,8	125
	<b>Итого с</b>	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>			
	<b>Итого-</b>	<b>юдом-</b>	<b>79,00</b>			

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

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

