

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
20.01.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
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
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113
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
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
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.		14,67	15,22	4,56	213
Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
	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 тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
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

