

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
22.05.2023**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды съезжие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
	сред.		2,03	5,71	7,83	92
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Школьные	90		11,7	10,5	7,8	169
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/5		19	18,1	0,3	241
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		18,40	18,83	2,93	253
Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		17,70	23,11	42,95	454
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	сред.		6,48	5,40	34,62	212
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
Напиток апельсиновый	200		0,2	0,0	25,73	105
	сред.		0,13	0,02	16,93	70
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
	Итого с самост.бл юдом-	79,00				
	Итого-	79,00				

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
Итого:			8,80	6,41	5,23	50,8

**Директор
Калькулятор
Зав. производством**

