

**МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»**  
**Кировского района г. Казани**  
**24.05.2023**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
	<b>сред.</b>		<b>2,14</b>	<b>4,93</b>	<b>4,91</b>	<b>73</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченая (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	<b>сред.</b>		<b>14,66</b>	<b>11,98</b>	<b>4,25</b>	<b>183</b>
Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5		14,5	22,0	28	364
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	<b>сред.</b>		<b>20,19</b>	<b>27,03</b>	<b>32,28</b>	<b>452</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>5,61</b>	<b>6,90</b>	<b>31,62</b>	<b>210</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102

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

Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>4,80</b>	<b>36,77</b>
						<b>209</b>

**Директор**  
**Калькулятор**  
**Зав. Производством**

