

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
25.05.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,07	6,52	6,68	95
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,8	8,2	9,5	128
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Цыплята запечённые	140		37,4	34,2	1,4	464
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		19,87	19,48	3,40	269
Плов с куриными грудками	50/150		16,4	20,0	40	413
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		18,40	26,67	33,98	454
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,92	7,03	37,10	232
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		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	30/25		3,4	0,5	25,8	125
		Итого с самост. бл	79,00			
		Итого- юдом-	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	
Итого:			8,80	4,6629	4,82	36,4	210

Директор
Калькулятор
Зав. Производством

