

МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения»
Кировского района г. Казани
26.05.2023

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	70		2,2	5,9	6	86
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,97	4,85	7,86	88
1- ые БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Шашлычок из куриных грудок (с переменной,на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,56	14,08	3,68	199
Жаркое по- домашнему (с говядиной)	30/170		8,7	9,8	24,4	221
Сырники "Классические" со стущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		17,50	19,35	34,25	294
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,40	6,50	31,63	209
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,00	0,00	10,55	43
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
	Итого с самост.бл	79,00				
	Итого- юдом-	79,00				

Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством

