

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ

4 октября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Салат из свежих помидоров (с луком)	100	1,05	6,18	3,61	77
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит)	100	1,05	10,1	15,6	158
Вторые блюда					
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
Рыба (филе)запеченая с сыром, соусом ПЕременка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
Гарниры					
Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Напитки					
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10	,5		13,28	56
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,54	91
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/5	6,23	8,48	15,46	164
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом слив	150/5	5,72	5,06	31,64	202
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00	11,97	13,55	55,09	398

горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5	5,6	9,1	12,7	156
Маффин Лимонный	50	3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00	9,92	19,73	63,1	459

СВЕДА

Пюре из бобовых (горох) с маслом	100/2	11,7	2,3	24,5	166
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:	8,30	12,47	2,46	39,24	231

Директор




Э.М.ИВАНОВА

