

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

11 октября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,53	0,1	1,43	8
Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,78	132
Вторые блюда					
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20	12,3	11,9	8,9	189
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
Гарниры					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18.84	91
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Каша пшѐнная вязкая	140	3,94	4,70	22,60	148	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,5	22	
Итого:		8,30	4,46	4,81	35,09	202

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/8	5,32	9,47	18,05	180
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с м	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,989	32
Итого:	30,00	10,00	14,80	51,41	387

Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5	5,6	9,1	12,7	156
Маффин Шоколадный	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

Директор школы




Э.М.Иванова