

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

14 октября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Салат «Каприз» (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/раст.)	80	2,2	9,6	4,5	115
Салат из свежих помидор (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
Вторые блюда					
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
Котлеты «Аппетитные» мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200
Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
Гарниры					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
Напитки					
Компот из замороженной вишни	200	0,14		11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	25/20	2,77	0,4	21,1	102
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Спагетти отварные (с мас.растит.)	140	5,23	4,76	33,51	198
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	5,75	4,87	252

Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	100/10	15,98	7,85	20,46	219
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	16,04	7,86	28,60	253

Горячий завтрак (старшие)					
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,3	8,4	17,5	163
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	211
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	8,07	18,95	62,0	439

Директор школы




Э.М.Иванова