

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

8 ноября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, зел.горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
Вторые блюда					
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Гарниры					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Напитки					
Компот из замороженной компотной смеси	180	3,94	5,6	26,46	175
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13	68
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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,30	4,96	4,91	39,59	224

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/8	4,56	9,18	12,91	153
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённной крупы с масло	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	9,28	14,51	46,42	362

Горячий завтрак (старшие)

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	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	9.67	19.68	60,9	448

СРЕДА

Директор школы




Э.М.Иванова

