

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

11 ноября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
Вторые блюда					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
Гарниры					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Напитки					
Компот из замороженной вишни	200	0,14		11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/15	2,14	0,3	15,38	79
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

КОМПЛЕКС 1

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	20	1	0,2	9	44

Бутерброд с маслом (батон)	30/10	2,33	8,12	15,5	145
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,39	59
Итого:	30,00	9,70	14,49	56,67	408

Питание

Горячий завтрак (старшие)

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5	4,3	8,4	17,5	163
3 Пирог Домашний с маком (с помадкой)	50	3,75	9	25,5	188
4 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	8.82	17.55	57.7	416

Директор школы




Э.М.Иванова