

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

15 ноября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат «Столичный» с соусом	80	5,3	12,9	5,4	159
Переменка					
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
Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397
Гарниры					
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13	68
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	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	5,02	6,01	36,99	224

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8	4,94	9,33	15,48	166
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5	5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00	10,79	14,60	61,95	430

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
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	9,56	19,65	59,5	441

Директор школы




Э.М.Иванова