

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

21 ноября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Саалат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом растит	75	5,2	10,5	7,8	147
Вторые блюда					
Рыба (филе) по Московски	70/20	18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
Гарниры					
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Напитки					
Компот из плодов сушеный (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8,32	
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Макароны 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
Итого:		8,30	6,25	4,97	50,50	274

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10	18,92	5,42	20,6	210
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00	18,94	5,43	28,54	242

Суп картофельный с горохом,с фрикадельками из птицы	250/3шт	12,48	10,4	20	223
Вак - балиш с мясом и рисом	90	9,4	12,50	29,5	270
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	22,67	23,05	64,2	558

ВТОРОЕ БЛЮДО

Директор школы




Э.М.Иванова