

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫ

22 ноября 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
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						
Макаронные изделия 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

Зав.производством

В.Н.Королева