

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

13 декабря 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Салат «Мечта» (капуста белокоч. кукуруза, з/горошек	100	20,8	15,24	6	170
Салат из отварной свеклы с маслом растит	100	1,43	6,09	8,36	94
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) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Гарниры					
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
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	224

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром (батон)	30/20	7,51	6,19	15,42	149
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00	13,44	11,76	48,46	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 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

