

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

16 декабря 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат «Бурячок» (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло растит,)	100	1,5	8,6	9	121
Вторые блюда					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365
Гарниры					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8/13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	140		3,94	4,70	22,60	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	4,96	4,91	39,59	224

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
Итого:	30,00	10,63	16,05	50,67	391	

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с фрикадельками из птицы	250/22		6,2	6,1	20	161
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
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	10,17	16,65	64,5	437	

Директор школы




Э.М.Иванова