

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

20 декабря 2022 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит)	100	2,08	15,24	6	170
Салат «Столичный» с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
Вторые блюда					
Шашлычок 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					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Напитки					
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				

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

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8	4,94	9,33	15,48	166
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	10,91	14,90	48,67	381

Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5	5,6	9,1	12,7	156
Маффин Шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48.00	9.67	19.68	60.9	448

Директор школы




Э.М.Иванова