

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

24 января 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
Вторые блюда					
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	3,65
Гуляш из говядины	50/5	15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
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	25/20	3,6	0,6	19,1	103
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Каша пшѐнная вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:	8,80	5,25	5,22	41,23	235

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/5/8	3,62	8	15,48	149
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,39	59
Итого:	30,00	11,49	15,56	54,40	416

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