

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

31 января 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат «Столичный» с соусом Переменка	50	5,3	12,9	5,4	159
Вторые блюда					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5	17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397
Гарниры					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	296
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				

ВТОРНИК

КОМПЛЕКС № 1

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком
Компот из замороженной компотной смеси

	2 шт/90/25	6,75	5,47	41,77	244
	200	0,13	0,02	11,15	4
Итого:	30,00	6,88	5,49	52,92	290

Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы,
со сметаной

Маффин Классический

Напиток из шиповника

Хлеб ржано - пшеничный

птицы,	250/22/5	5,6	9,1	12,7	156
	50	3,2	10,4	29,8	211
	200	0,01		10,2	41
	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	9,56	19,65	59,5	441

Директор школы




Э.М.Иванова