

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

10 февраля 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат «Витаминный» (капуста б/коч., моруовъ, яблоки, сахар, м/раст)	100	1,21	5,2	10,9	96
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 Перемка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Гарниры					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
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				

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром,лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	280

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	40/15	3,12	12,03	20,68	204
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00	7,74	17,12	61,22	437

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,3	8,4	17,5	163
Маффин Классический	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	8,27	18,95	62,0	439

Директор школы




Э.М.Иванова