

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

9 марта 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100	2,8	7,2	10,2	117
Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солен., м/раст)	100	3,1	8,4	8,6	123
Вторые блюда					
Рыба запеченная с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195
Голень куриная запеченная с овощами в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
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 Геркулесовая вязкая	150	4	5,8	20	148
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	4,81	5,96	34,90

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53
Батон	28	2,10	0,81	14,39	73
Итого:		30,00	13,31	11,04	48,79

Щи из свеж.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,8	8,2	9,5	128
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	211
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	7,81	18,80	59

Директор школы




Э.М.Иванова