

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

13 марта 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашеной капусты (без лука)	100	1,05	10,1	15,6	158
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом растит)	70	4,85	9,8	7,28	137
Вторые блюда					
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	19	18,1	0,3	241
Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519
Гарниры					
Спагетти отварные (с м/раст)	180	6,72	6,1	43,1	
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
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	50,8	280

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	360

Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками	250/10/11		10,8	6,5	28,5	216
Кекс Волжский	50		3	10,4	29,8	211
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	14,90	17,14	78,0	515

Директор школы




Э.М.Иванова