

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

14 марта 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ		
Холодные закуски							
Яблоки	100	0,4	0,4	9.8	47		
Салат “Столичный» с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159		
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5	6,5	11,3	1,1	132		
Вторые блюда							
Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195		
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231		
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,2	18,778	441		
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						
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	216

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/25	6,75	5,47	41,77	244
Компот из замороженной компотной смеси	180	0,12	0,02	10,03	41
Итого:	30,00	6,87	5,49	51,80	285

Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5	3,8	8,1	12,9	133
Маффин Классический	50	3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00	8,12	18,73	63,3	436

Директор школы




Э.М.Иванова