

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

21 марта 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат из отварной свеклы с маслом растит	100	1,43	6,09	8,36	94
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5	6,5	11,3	1,1	132
Вторые блюда					
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Гарниры					
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Каша пшённная вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Итого:		8.80	5,25	5,22	41,23	235

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5	4,92	7,15	15,46	147
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53
Итого:	30,00	12,63	14,63	53,34	408

Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками , со сметаной	250/11/5	3,8	8,1	12,9	133
Маффин Шоколадный	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

СРЕДА

Директор школы




Э.М.Иванова