

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

23 марта 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат «Бурячок» (свекла отвар., яблоко, кукуруза консерв., масло раст.)	100				
Салат с фасолью (фасоль консерв., 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					
Картофель тушеный					
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