

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

2 мая 2023 год

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углев.	ККАЛ
Холодные закуски					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,1	2,7	17
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10	6,7	11,3	1,4	134
Вторые блюда					
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Гарниры					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Напитки					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13	68
ИТОГО	Стоимость – 73,00				

Каша пшённая 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)	30/15/10		6,27	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,84	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Итого:		35,00	12,17	17,38	61,32	460

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Грудка куриная (филе) по - французски	170		16,06	17,20	35,96	363
Овощи натуральные солёные(огурцы)- доп.гарнир	20		0,22	0,04	0,76	5
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	502	62,10	19,26	18,01	72,70	537

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, картофелем,фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,4	22,32	234
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,0	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	9,35	22,57	67,5	518

Директор школы




Э.М.Иванова