

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

05 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						97
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
огурцы свежие	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
ГАРНИРЫ						
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого-		79,00				

КОМПЛЕКС № 1

Яйцо варёное		1 шт	6,35	5,75	0,35	79
Салат - бар	60		1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20					3
Помидоры свежие порциями	20					6
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Аппетитные" с соусом томатным	80/10		11,2	4,45	18,5	158
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22	169
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
			0,09	0,02	8,69	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	18,71	18,21	74,95	544

ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС 1						
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

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120
Маффин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	7,83	22,46	74,4	538

Директор школы




Э.М.Иванова