

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

07 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАП
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	5,2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запечённая с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121
Шашлык ИЗ куриных ГРУДОК (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357
ГАРНИРЫ					
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80
Итого с		79,00			

КОМПЛЕКС № 1

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	180/7	0,02		7,19	29
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	7,99	13,87	54,36	384

Салат - бар	60		1,56	8,72	5,73	117
Свекла отварная (тёртая)	20					
Морковь свежая порциями	20					
Сыр	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты Домашние	90		7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной чёрной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
			0,08	0,03	8,49	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	17,88	19,60	85,83	604

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,56	6,9	17,26	142
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	7,53	17,98	79,71	513

КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,4129	4,77	34,1	199

Директор школы



Э.М.Иванова