

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

11 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)		СТОИМОСТЬ				
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО		79,00				

КОМПЛЕКТ № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8	6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181
Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53
Итого:	35,00	13,54	16,90	49,89	418

ВТОРИК

Салат - бар	60		1,56	6,16	7,78	94
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	90		8,1	4,05	3,4	83
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5		6,66	9,02	41,91	276
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:	525	66,80	18,92	19,62	80,42	580

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК
Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)
 Суп картофельный
 Пицца с сыром
 Чай с сахаром
 Хлеб ржано - пшеничный

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
100		0,4	0,4	9,8	47
250		2,52	3,0	19,8	117
85		13,60	11,40	24	252
200/8		0,02	0	7,9	32
15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,29	14,95	68,0	481

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
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	6,41	5,23	50,80	280

Директор школы




Э.М.Иванова

