

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

18 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос1 белки	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						97
Флоды 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
Шашлык из куриных грудок (с переменной,на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
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	21,47	29,56	80,23	680
	Итог о-	79,00				

« Сыр порциями	15	3,94	3,99	53
« Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5
Батон	20	1,5	0,58	10,28
Итого:	35,00	10,88	15,78	62,67
				445

Салат - бар	60		3,91	8,74	6,6	122
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Сыр	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		4,6	4	5,23	75
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
			0,39	0,04	11,98	51
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30		2,1	2,1	5,1	47
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	560	66,80	19,16	19,70	83,69	593

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
Сосиски в тесте	100		10,76	15,6	31,66	312
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55.00	15.20	19.26	82.7	574

Спагетти 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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,1	291

Директор школы



Э.М.Иванова