

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

20 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос1	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40					
капуста свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из филе куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,60	236
Запеканка картофельная с мясом,маслом	180/5		13	20,0	24,9	331
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,55	114
	Итого с	79.00				

СРЕДА

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/15/10	6,65	12,25	18,07	210
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Напиток из замороженной чёрной смородины	180	0,09	0,04	9,64	40
Итого:	35,00	13,09	19,09	56,24	458

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат - бар	60		1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	50/150		14,01	12,3	35,2	312
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
			0,06	0,01	11,90	50
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	600	66,80	18,62	19,27	84,33	598

Комплекс № 3

Суп картофельный с горохом, с гречками, мясными фрикадельками	250/10/11		8,78	8,0	26,56	213
Кекс Декорированный	50		4,5	11,50	34,7	256
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,1	13,4	58
Хлеб ржано - пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
Итого:		55.00	15.58	19.85	90	604

Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144
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	4.27	4.80	36.77	209

Директор школы



Э.М.Иванова