

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

06 октября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,1	13,4	58
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с	79.00				

Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		7,8	10,22	36,52	269
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	9,80	18,45	63,87	463

ПЯТНИЦА

Салат - бар	60		3,59	6,1	18	141
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		8,2	5	10,23	119
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	500	66,80	17,00	16,71	76,41	525

Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		2,04	6,7	12,66	119
Пирожное Медовое	50		3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	7,22	21,69	66,9	497

Каша пшённая вязкая	140		3,95	4,68	22,62	148
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	4,72	4,84	37,36	213

Директор школы




Э.М.Иванова