

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

09 октября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАП
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
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						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	85/20		21,4	14,9	1,9	227
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,57	13,00	4,43	192
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
НАПИТКИ						
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО		79,00				

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8		6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Итого:		35,00	11,87	16,64	43,30	372
Салат - бар	60		1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20					
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
			0,06	0,02	9,35	38
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	510	66,80	16,95	18,77	66,30	496

Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,8	117
Пицца с сыром	85	13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02		7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
Итого:	55,00	19,20	15,08	78,4	530

КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,73	33,51	198
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	6,04	4,89	48,41	266

Директор школы




Э.М.Иванова