

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

10 октября 2023 год

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6	4,9	15,4	131
		2			
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Шашлык ИЗ куриНЫХ ГрудОК (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422
Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
ГАРНИРЫ					
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ					
Напиток из вишни	200	0,12		11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180	0,11	0,03	10,41	43
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	10,28	8,16	71,26	410

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Капуста белокочанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
			0,09	0,45	19,47	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	540	66,80	15,81	16,08	67,10	473

Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120
Пирог Зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	7,68	21,79	71,4	520

КОМПЛЕКС 1						
Каша пшѐнная 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