

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

12 октября 2023 год

Наименование блюд	выхо Д	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	9,2	102
помидоры свежие	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Плов с куриными грудками	50/150		18,9	22,1	40	442
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	сред.		5,09	6,06	39,18	233
НАПИТКИ						
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,52	0,4	18,84	91

КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	45		3,37	1,3	23,13	118
Итого:	35,00		12,99	18,52	53,66	435

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
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:	520	66,80	17,64	19,84	83,72	585

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,56	6,9	17,26	142
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,02	11,2	46
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	7,80	18,02	82	522	

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	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	4,77	5,96	34,74	213

Директор школы




Э.М.Иванова