

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

16 октября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос	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		2	6,2	8,1	97
огурцы свежие	40					
Помидоры свежие	40					
Фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Мсковски	58/20		21,4	14,9	1,9	227
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные (м/сл)	180		6,8	5,4	43,1	248
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	79,00				

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	177
Напиток из шиповника	180	0,01		9,16	37
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Батон	26	1,95	0,75	13,36	68
Итого:	35,00	12,59	16,42	60,07	443

ПОНЕДЕЛЬНИК						
Салат - бар	60		1,62	6,1	12,9	113
Помидоры свежие порциями	20					
Огурцы свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	90		8,1	4,05	3,4	83
Макароны отварные с сыром	140		5,39	6,65	29,98	201
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	16,42	17,90	65,05	481

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
Сосиски в тесте	100		10,76	15,6	31,66	312
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	15,20	19,26	82,7	574

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
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	6,41	5,23	50,8	280

Директор школы



Э.М.Иванова