

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

19 октября 2023 год

Наименование блюд	выход	Стоимость 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	9,7	105
помидоры свежие	40				
морковь свежая	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Шашлык ИЗ куриных грудок (с переменной,на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
ГАРНИРЫ					
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
НАПИТКИ					
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14		11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	Итого с	79,00			

**ЧЕТВЕРГ
КОМПЛЕКС № 1**

Сыр порциями	15	3,94	3,99	53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	145
Кофейный напиток с молоком	180	2,97	1,35	108
Батон	32	2,4	0,92	84
Итого:		35,00	15,16	52,60

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 говядиной	40/120		12,20	10,60	23,09	237
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
			0,08	0,02	9,42	39
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	540	66,80	15,88	18,28	64,03	481

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 вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	7,53	17,98	79,71	513

КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	140		3,40	4,30	18,1	125
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	4,17	4,46	32,8	190

Директор школы



Э.М.Иванова