

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

09 ноября 2023 год

Наименование блюд	выхо д	стоимосп белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат "Столичный " с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
ГАРНИРЫ					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
НАПИТКИ					
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО		79,00			

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	5,92	5,56	25,06	181
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	12,99	17,73	59,02	458

Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат - бар	60		1,88	6,08	7,76	94
Капуста квашеная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с говядиной	40/120		12,20	10,60	30,65	267
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	528	66,80	15,67	18,08	63,66	477

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	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	7,30	17,92	77	500

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	20	1	0,2	9	44
Итого:	8,80	6,66	5,28	53,05	291

Директор школы



Э.М.Иванова

