

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

10 ноября 2023 год

Наименование блюд	выхо д	стоимосп белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)					
Салат-бар	100				
Капуста свежая	40				
Морковь свежая	40				
Горошек зеленый консервированный	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/4 5	13,7	15,90	2,60	208
ГАРНИРЫ					
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
НАПИТКИ					
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО		79,0 0			

Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,37	11,74	15,54	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35,00	7,87	23,19	61,54	495

Салат - бар	60		1,59	6,1	7,25	91
Капуста белокочанная	20					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,8	2,01	10,2	98
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Напиток из урюка	200		2,86	2,06	20,34	111
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	510	66,80	18,56	15,60	67,77	482

Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,37	11,74	15,54	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35,00	7,87	23,19	61,54	495

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
СУББОТА						

Директор школы




Э.М.Иванова