

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

15 ноября 2023 год

Наименование блюд	выход	белки	жир ы.	углев	ККА Л
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат Прага (филе курин.,морковь,огурцы солен.,яйцо,соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7		216
Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,20	209
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ГАРНИРЫ					
Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,41 7	202
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00			

СРЕДА

КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/10		5,67	4,19	33,45	195
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00		8,02	12,31	56,93	372

Салат - бар	60		1,59	6,16	8,16	95
Свекла отварная	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Сосиски отварные	2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
Каша гречневая вязкая	140		3,26	4,33	22,13	134
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	51
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	520	66,80	14,80	16,47	63,89	451

Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	200/11		6,52	5,95	15,5	143
Эч - почмак с говядиной	100		6,0	4,90	40,0	229
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00		13,29	11,00	70	437

КОМПЛЕКТ						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
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	4,4129	4,77	34,1	199

Директор школы




Э.М.Иванова