

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

20 ноября 2023 год

Наименование блюд	выхо д	стоимосп белки	жиры	углев.	ККА Л	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
Салат-бар	100		2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
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
	ИТОГ О	79,00				

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,9	11,96	12,93	184
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06	220
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Итого:	35,00	13,30	18,00	64,45	483

3г	Салат - бар	60		1,88	6,08	13,1	115
	Капуста белокачанная	20					
	Морковь свежая	20					
	Фасоль консервированная	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
1г	Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
15	Каша рисовая вязкая	140		3,25	3,14	35,24	182
1г	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:	518	66,80	16,85	16,80	69,02	488

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,8	117
Пицца с сыром	85	13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
Итого:	55,00	18,44	15,00	73,5	507

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС 1						
Макароны 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