

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

21 ноября 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 С фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солен., м/рас)	80		2,44	6,7	6,8	98
Салат бар						
Капуста квашеная	100					
Морковь свежая	40					
Зеленый горошек консервированный	40					
Сухарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА	5					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлык ИЗ куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Гуляш ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ГАРНИРЫ						
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого с		79,00				

КОМПЛЕКС № 1

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	238
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	11,36	9,41	64,71	393	

ВТОРНИК

Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат - бар	60		1,59	6,1	6,91	90
Капуста квашеная	20					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Каркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
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	52
Итого:	520	66,80	14,66	17,06	66,14	480

Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99
Пирог Зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
Итого:	55.00	8.03	20.94	66.6	492

Каша пшённая вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159
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	5,00	5,17	38,98	224

Директор школы




Э.М.Иванова