

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

27 ноября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос т белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Фрукты 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					
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
Шашлык из куриных грудок (с переменной,на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
НАПИТКИ					
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.	0,10	0,01	9,64	40
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
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	12,60	16,43	61,11	452

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,8	117
Сосиски в тесте	100	10,76	15,6	31,66	312
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	14,70	19,16	78,2	552

Салат - бар	60		1,88	6,08	13,1	115
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	10					
Сушарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	90		8,1	4,05	3,4	83
Макаронные изделия отварные	140		5,39	6,65	29,98	201
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	16,64	17,86	63,89	477

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	53,1	291

Директор школы




Э.М.Иванова