

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

28 ноября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимосп белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)					
338/2015 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
ТТК2016 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солен., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
ТТК 2023 Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40				
морковь свежая	40				
зелёный горошек консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
ТТК2023 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,2	15,8	22	296
ГАРНИРЫ					
ТТК2023 Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ					
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	11,32	9,34	62,90	386

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					
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120		12,98	10,63	28,5	262
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:	520	66,80	19,00	20,19	73,01	547

Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,08	6,8	9,3	107
Маффин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный (белый)	40	3,04	0,32	19,7	94
Итого:		55,00	9,45	22,53	77,2

СРЕДА

ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,02	6,01	36,99	224

Директор школы




Э.М.Иванова