

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

1 декабря 2023 год

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	сред.		4,98	5,52	31,98	199
НАПИТКИ						
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00				

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,9	11,96	12,93	184
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	52
Итого:	35,00	12,34	18,85	53,88	444

ПЯТНИЦА

Салат - бар	60				
Капуста белокачанная	20	1,59	6,1	7,25	91
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Борщ со св. капустой, картофелем	200	7,98	10,01	40,94	286
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	8,2	5	25,23	178
Пюре картофельное	140	3,06	4,35	20,56	136
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:	728	66,80	22,10	26,54	111,39

Суббота

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/15	2,04	6,7	12,66	119
Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	7,49	21,74	63,9	487

с2	Каша пшѐнная 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
	СУББОТА						

Директор школы



Э.М.Иванова