

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

4 декабря 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимос1	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Яйцо отварное с зеленым горошком, маслом растительным	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
Птица в томатном соусе	45/45		8,9	9,5	3,3	135
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Рыбный киш	150		21,50	26,70	30,50	450
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
		79,00	20,03	26,33	68,11	596

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из пшѐнной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Итого:		35,00	11,62	16,77	56,69	434

Салат - бар	60		1,88	4,31	16,4	112
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,75	12,27	8	197
Каша рисовая вязкая	140		2,15	3,85	22,35	133
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	0,18	9,42	46
Итого:	518	66,80	19,05	20,61	64,16	520

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплекс № 2

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	200		2,016	2,4	15,84	94
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,9	0,2	12,3	59
Итого:		55,00	17,94	14,40	69,5	484

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