

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

12 января 2024 год

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат -бар	100		1,3	5,1	7,4	81
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50					
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	45					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/4 5		13,7	15,90	2,60	208
ГАРНИРЫ						
Рисовое овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	Итого с	79.00				

Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Итого:	35,00		12,47	16,67	72,37	499

Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,2	7,8	5,92	143
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	540	66,80	19,73	15,92	70,88	513

Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,2	7,8	5,92	143
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	540	66,80	19,73	15,92	70,88	513

КОМПЛЕКС 1						
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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

Директор школы

Э.М.Иванова



